

# మహాకవి



డా॥ రావల్ల జనార్దన్ రావు





## ఎండుకు దిల్లి రబంబాను.....

ఆసుధక వేగయమగంటో మన యవతరం, మహిమభూతమ, విశాల విశ్వభావ ప్రసక్తమ అయిన మన ప్రాచీన ఆర్షసాంప్రదాయ ద్రుఢమలకు రఠండుకు తిరిగి సమయమల లభింపకపోవచ్చునని భావించుచున్నాము.

అనుభవ శీతకమనకను ఆకాశ్యమయ్యిన ఆర్షసూక్ష్మత, వేదమలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, సంహితలు మొదలైన ద్రుఢమల నుండి శీతకరంబున సంస్కృత సూక్ష్మలకు, సులభగ్రాహ్యమగునీతిని వెల్లడించుచున్నాము.

108 సూక్ష్మలకు అల్పతరగతమగు ఆర్షసాంప్రదాయమనకను అర్చించుచున్నాము. శీతరంబున ఈ సూక్ష్మలలో మిగిలినవి, తిత్వక చర్మలతో విసిగింప చేయక, అర్థమను చేసికొని, ఆదంబున, అనుభవ శీతకమనక సఖియ మేలు శీతకమలకు, మన యవతర, రుణాంబునమనకగలరని భావించుచున్నాము. ఆసుధక యవకమనకను ప్రకృత్యయమల గౌరవించెడి అనుభవయవతమగు సూక్ష్మలనే ఉపనిషదించుచున్నాము.

సంకరాచార, భేదన భావమలు లేకుండా విశాల విశ్వభావమగు అసలైన ప్రాచీన ఆర్షసాంప్రదాయమలను సూక్ష్మలీతిని సూక్ష్మలయ్యెడై వెలువరించుచున్నాము.

పాండిత్య ప్రకర్షణకు ఎంతవలెనను తిహియమనకలేదు. ఈ రచన యండు యవతరమనకను, కయోవేదమ పాండిత్య భిక్షులకనవరకు, ని ప్రయత్నమల ఆవేశవయోగమల, తర్కశీయమగునదిని ఆశించుచున్నాము.

శైలప్ర

రావద్ద జనార్దన్ రావు.

మచిలీపట్నం,  
డి. 4-6-99

## అనంత సమస్యరమలు

వ్రాతప్రతిని పరిశీలించి, సూచనలనందజేసిన ఆర్థధర్మ ప్రచారక శ్రీ మల్లాప్రగడ రంగారావు గారికి, సంస్కృత, హిందీ భాషలలో ప్రవీణురాలైన నాకు నవరంబు వడిన నా సహధర్మిణి చాలాటి కీ.శే. రావద్ద శేషారత్న కుమారికి, సంస్కృత భాషాప్రచారము నిస్సాధితతో నిర్వహింపమగు కృషిచేయుచున్న నాధువైష్ణవోత్తమమడు శ్రీ కె.వై.యల్. సరసింహం గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

## నా కృతజ్ఞతలు, ఆశీస్సులు

మంచి జన్మసంస్కారము కల్గిన సుజనులైన తల్లిదండ్రులకు జన్మించిన, శ్రీవాణి ఆఫ్ సెట్ ముద్రణాలయ అభివృద్ధి, నా అనుంగు మిత్రుడు, శిష్యుడు, జనులకెల్ల ప్రేమపాత్రుడు, శ్రీ సత్యసాయిబాబా నిరంతర భక్తుడు అయిన చిరంజీవి కొమరగిరి శ్యాంప్రసాద్ కు, ఆతని అనుకూలనతి అర్పించి, ముద్రణాలయమునకు చేదోడు, వాడోడుగ నిత్య సహకారము లందించుచున్న చీ.సా. మాధవి కి ఈ చిరుపాత్రము ధనలాభముగ భావింపక ధర్మకార్యముగ నిర్వహించిన ఈ శుభదంపతులకు పెద్దవానిని గనుక, కృతజ్ఞతలు తెల్పుకొనుట భావ్యముకాదని గ్రహించి, భగవంతుడు ఈ దంపతులకు అయురారోగ్య బుద్ధ్యములు, పుత్రప్రాప్తినిచ్చుట్టిగ అనుగ్రహించ వలసినదిగ ప్రార్థించుచున్నాను.

వీరి సమీపయ సహకారములేనిదే ఈ గ్రంథము మీ చేంతకు వచ్చేదిదికాదని తెల్పుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

నా మిత్రులు చీ.లోకబాంధవ, తేజస్వి శ్రీనివాస్లు నాకెంతో ప్రోత్సాహమిచ్చినారు.

నా విశ్రుతు, హిందూ కళాశాల చరిత్రోపన్యాసకులు శ్రీ కె.పి. నాయుడు తరచు నన్ను ప్రేరేపించి, భగవద్దేవునిని ఆలస్యము చేసేడినన్న ఉత్సాహింపజేసి, ముద్రణ రూపమునకు దోహదపడినాడు.

ఈ పుస్తకము ముద్రణ అయినదా లేదా ఇయ్యది అమూల్యమైన గ్రంథము అని తరచు నాకు తెల్పుచు లేఖలు తరచు వ్రాసిన నా చిరకాల విశ్రుతు, రిటైర్డ్ జాయింట్ డైరెక్టర్ (అగ్రికల్చర్) శ్రీ రావి నరసింహారావు గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

ముద్రణలో నిరంతరము కృషిచేసి నాపై ఎంతో ఆదరాభిమానములు చూపెడి శిష్యతుల్యుడు మధు కు అశీస్సులు.

ప్రసిద్ధ చిత్రకారుడు, నా ప్రియతమ శిష్యుడు అడగరానే అందముగా ముఖచిత్రము రూపొందించినందులకు శ్రీ కొండేపల్లి శేషగిరి రావుకు అభినందనలు.

ఇందలి కొన్ని సూక్ష్మలకు మూలము ఉదహరింపబడలేదు. ఇవి కేవలము ప్రసిద్ధ వాక్యములు. వేలాది సంవత్సరముల నుండి సంక్రమించిన మన వేద వాఙ్మయము నందు కొన్ని సూక్ష్మలకు మూలము తెలియచుచ్చుట లేదు. ఎవరయినా విజ్ఞులు తెలియబరచినచో మున్నెందు ఆ సమాచారమును ఉపయోగించుకోగలను.



- రచయిత

## శ్రీ పాయిరాం

ఓం సహవాసవతు సహాభువన్తు సహావీర్యం కరవావహౌ  
తేజస్వినా వరీతమస్తు మావిద్మహేనహౌ ఓం శాంతి శాంతి శాంతి:

- తైత్తిరీయోపనిషత్తు శాంతి వాచకం

ఈ మంత్రము అమరినము గురుశిష్యులు పాఠమునకు పూర్వము ముక్తకంఠమున కలిసి పఠించునది. గురుశిష్యులు కలిసివేయ ఉత్తమోత్తమమైన ప్రార్థన.

మనము కలసిమెలసి యుండుముగాక

కలిసి (ప్రతితములను) అనుభవించెదముగాక

కలిసి పనులను చేయుదముగాక

తేజోపూర్ణులమయ్యెదముగాక

మనలో మనకు వైషమ్యములు లేకుండుగాక

శాంతి శాంతి శాంతితో విలసిల్లెదముగాక

ఒక ముఖ్య విషయము. ఈ ప్రార్థనయందు గమనించవలసియున్నది. ఇచ్చట గురువు చెప్పినాడు, శిష్యుడు చెప్పబడెడువాడు అనేది భావము లేకుండట విశేషము (Teacher and the taught). గురువు నేను చెప్పినాడను. నీవు విన్నవాడవు" అనేది భావనతో విద్యను శిష్యునికి చెప్పుటలేదు.

గురువునకు అహంకారమెంతయులేదు. "మనము ఇరువురము కలసి విజ్ఞానకృషి నెల్పదము. విజ్ఞానఫలమును పొందుదము. ఇరువురము తేజోవంశవస్తులమగుదుము. మనలో మనకు విభేదము పాడనూపకుండగ శాంతియుతముగా విజ్ఞాన కృషి నెల్పదము" అనేది సహజీవన భావన, సమభావన, శిష్యుని కూడ గౌరవించెడి జీవనశైలి అన్యోన్యమగు (పేమతో ఇరువురును జీవించుట ఎంతయు ప్రశంసనీయము. ప్రాచీన విద్యావిధానము 'Education is an on going process' విద్య యనగా నిత్యనత్యతోధనా యల్పమనెడి భారతీయ విజ్ఞానకాంతి పుంజములు ఈ పాఠమున తెలియవగును.

## ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం

- ఈశావాశోపనిషత్తు

మానవుని సంపూర్ణతను తెలియవరచి, స్వస్వరూపజ్ఞానమును జ్ఞాపకము చేసి, ఉత్సాహపూరితుని చేసి వెన్ను తట్టి 'సీవనరవో కాదు పరమాత్ముని అంశ మనెడి మహోన్నత భావము తెల్పి వేదవాక్యము శిరోధార్యము.

'ఓం పూర్ణమదః, పూర్ణమిదం, పూర్ణాత్పూర్ణ ముదవ్యతే,

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ, పూర్ణమేవావశిష్యతే'

అచ్చట (పరమాత్మ) పూర్ణము, ఇచ్చట జీవాత్మపూర్ణము, పూర్ణమునుండి వేరొక పూర్ణము(సృష్టి) ఉదయించినది. పూర్ణమునుండి పూర్ణము వచ్చినను మిగిలినది పూర్ణస్వరూపమే యగుచున్నది.

ఇచ్చట పరమాత్మ జీవాత్మలు సంపూర్ణరూపములైనది మహత్తర ఏకత్వభావన. అద్వైత భావన తెలుపబడినది. జీవాత్మ లేక జీవుడు పరమాత్మతో లేక విశ్వరూపునితో సంపూర్ణత ఇమిడి యున్నది. అయ్యది సరిగ్గాను క్రమమున పరిపూర్ణతను సంప్రాప్తించుకొనును. అటులనే దైవ సృష్టియైన జగత్తు కూడ పరిపూర్ణమైనదే. సూర్యుడు నవగ్రహములు, చంద్రుడు, నక్షత్రములు, నదులు, పర్వతములు, భూమి అన్నియును కలిపిన బ్రహ్మాండము (Macrocosm) అగునున్నది. మానవుడు లేక జీవాత్మ (Microcosm) దైవాంశకలిగి సంపూర్ణతను సంతరించుకొనును.

'తత్త్వమసి' నీవే అది అనియు 'అపాంబ్రహ్మోస్మి' నేనే పరమాత్మ స్వరూపుణును, 'సాహం' నేను అది అనేది జీవాత్మ పరమాత్ములకు గల అనుసంధానము. ఏకత్వ భావన (Holistic Concept) మహాస్వతంత్రమైనదానిని మన సంస్కృతి మనకొనగినది.

హస్త సాముద్రకము తెలిపినవారు మన అరచేతిలోని నవగ్రహస్థానములు మనకు తెలియజెప్పగలరు. మన చేతియందు దైవము మన దైవాంశపు ముద్రను వేసియున్నాడు. నరుడు నారాయణుని అంశమని తెలుగు ఒక మహత్తర భావన.

ఇయ్యది భావాత్మకముగ విషయమని గ్రహించవలయును. జీవాత్మయొక్క గమ్యము పరమాత్మ. ఆతని స్వస్వరూపము దైవాంశమని వేదవాక్యము చాటుచున్నది.

### అనశన 'నాయకో' భవతాత్

'ఆకలిబాధలు నీకు కలుగకుండ ఉండుగాక' ఇది వేదవాక్యము. ఒక ఉత్కృష్టమైన ఆశీర్వాదము. ప్రాచీనమైన శ్రేష్టభావనము. ఇందలి గంభీర భావన ఎంతయు పరిశీలించిన అపిన విషయము.

మానవుడు జన్మించగానే తల్లిపాలై ఏడవుల మొదటి విషయము. అనగా ఆహార నిద్రా భయమైదునవంపలలో మానవుని ముఖమైన ప్రథమ వాంఛ ఆహారము. దీని కొరత మానవుడు నిరంతర కృషి చేయును. ఆకలిబాధితుడు తన జఠరాగ్ని తీర్చుకొనుటకై అనేకానేక దుష్ప్రయత్నములు గావించును. పాల్డుకూటికి లేక కొందరు వేశ్యలగుచున్నారు. కొందరు దొంగతనము లకు పాల్పడుచున్నారు. అనేక దురాచారములకు లోనగుచున్నారు. లోభత్వమేర్పడుచున్నది. విశ్వామిత్రుడంతటి మహర్షి కుక్క మాంసము భుజించినాడని ప్రతీతి. వ్యాసుడు ఆకలిబాధ నహించలేక కాశీయందలి అన్నపూర్ణై కినుక వహించాడని పురాణములు తెల్పుచున్నవి. కుమేలుడు బిడ్డల ఆకలిబాధల చూడలేక కృష్ణుని కడకేగినాడు.

మానవుని జీవిత 'కు ఆహారము ఆవశ్యకము. ఈ ఆకలిదప్పుల నలననే మానవుడు ఉన్నత మార్గములను అవలంబించలేకున్నాడు. అందువలనే సత్యాన్నేషి, నిత్యసాధకుడు, మితాహారమై యుండవలెనని బోధించబడినది. అధికముగా తినువానికి, అనలు తినువానికి యోగములేదని భగవద్గీత తెల్పుచున్నది. అధికముగ తినినను (Gourmet, With Syndrome) అనలు తినుకున్నను (anorexia) రెండూ వ్యాధి లక్షణములే.

'క్షుత్రిసాసామలాం జ్యేష్ఠాం' అని శ్రీ సూక్ష్మమందు శ్రీ మహాల్క్ష్మిని ఆకలిదప్పులు, మలములు, కల్గిన (జ్యేష్ఠాం) దరిద్ర దేవతను నశించజేసి నా ఇంటినుండి, అభూతి (సంపద

లేకుండుట) అనుమృద్ధిని తొలగింపుమని ప్రార్థన గావించబడుచున్నది. వేదమునందు 'నాయా నీకు ఆకలిదప్పులు లేకుండుగాక' అనశన నాయకో భవతాత్ అనేది ఆశీస్సు ఎంతయు పున్నవైనది.

### అనాయాసేన మరణం, వినాదైన్యేన జీవనం

మానవుడు జీవితంలో కోరికలెసినవి రెండు ముఖ్య విషయములు. 'అనాయాసేన మరణం' అనగా పాపు బాధలేకుండా సునాయాసముగ మరణించుట, 'వినాదైన్యేన జీవితం' దీనత్వం లేకుండగ సగర్వముగా జీవించుటం వాంఛనీయ విషయములని శాస్త్రం చెబుతోంది.

జీవితపు పరమదశలో 'నన్ను సృరించుమని' శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందు తెల్పియున్నాడు. పండినకాయ చెట్టునుండి రాలినడినటుల మరణించుట అర్హతకర్తవ్యమైన విషయం. దీర్ఘకాలము వ్యక్త తాను బాధపడుచూ, ప్రక్కవారిని బాధించేయటుల వాంఛనీయము కానేరదు. కాని ఎట్లు మరణించవలెనన్న విషయము మన చేతిలో లేని విషయము కదా! ప్రమాదమున మరణించవచ్చును. కావున వ్యాధి వలన బాధపడవచ్చును. మరణ భీతితో కృంగి పోవచ్చును. ఇవి మనము కోరిన విధముగ జరుగు విషయములు కావు.

మరి రెండవ లక్షణము మాత్రము కొంత మన చేతులలో ఉన్న విషయముగ భావించ వచ్చును. అదియే దీనత్వములేని దివ్య జీవనము. జీవితము సగర్వముగను, అనందముగను పరులకు బానిసలు గాక, దీనత్వము లేని భీరత్వముగల జీవితము పున్నవైనది.

మరణము సునాయాసమై ఉండుట, జీవనము దీనత్వము లేకుండుట వాంఛనీయము అని వాక్యము తెల్పుచున్నది. అయినచో, మరణము, జీవనము, రెండూ విధి కృతమవులే కదా, మనవేమీ చేయగలమనేది (ప్రశ్న) ఉదయించవచ్చును.

అనాయాసమైన సుఖమరణము, దీనత్వము లేక భీరత కల్గిన జీవనము లేనకు కలిగింపుమని దైవమును (ప్రార్థించుటయు, వానిని ఆకాంక్షించుటయు జరుగవలయును.

### అనిర్వచ్యయోమూలం

- సుందరకాండ 12-10

హానుమంతుడు, సీతాదేవి కొరకు లంక నలుమూలల ఎంతో కష్టపడి, ఆతురతో అన్వేషిస్తాడు. సీతామాత జూడ తెలియదు. ఆమె రాక్షసుల బారిపడి మరణించినదేమోనని సందేహిస్తాడు. తాను సీత జూడ తెలిసికొనక తిరిగి కిష్కిందకు చేరినచో అంగడుడు మొదలగు వానరులు మరణిస్తారు. దానివలన అనేకములైన సంక్షోభములు కలుగునని అంజనేయుడు విచారంతో కృంగి, ఒకింత సేపు నిద్రాయుక్తై ఉంటాడు. ఇటువంటి విచారమైన నిద్రాహారత కల్గిన, అందకాంక్షన సన్నివేశాన్ని, వాల్మీకి మహర్షి సృష్టిస్తాడు. ఇట్టి సన్నివేశాలు మానవులందరి జీవితాల్లో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కలుగుతునే ఉంటాయి. ఎట్లెడలా విచారం, అందకారం కలిగిన సమయంలో ఎట్లు భావించాలి, ఎటుల నమస్కర్మి ఎదుర్కొనవలెనను విషయమును ఆదికవి మహర్షి వాల్మీకి, అత్యంత శోభనీయమైన శ్లోకంలో ఇలా బోధిస్తాడు.

'అనిర్వేదశ్చియోమూలః, మనిర్వేదః పరంసుఖం  
'అనిర్వేదోహి సతతం, సర్వార్థేషు ప్రవర్తకః'

'అనిర్వేదము' దుఃఖము అవంతయు లేకుండుటయే 'శ్చియోమూలం', 'త్రేయస్సు లేక విశ్వరూపుడు' మూలకారణము. అనిర్వేదము పోశ్యహేతువు. నిర్వేదము (విచారము) లేకుండుటయే సకలవాంఛలను నెరవేరుపడుట (సర్వార్థేషు ప్రవర్తకః) చేయును అని వాల్మీకి, 'అనిర్వేదము లేక విచారరహితమగు భావన, అందకారపు ఆలోచనల (Negative Thoughts) మనము దరిచేయనీయరాదు, అటుల విచారమును దూరము చేసికొనిన గాని త్రేయస్సు కలుగదు అని హితబోధ చేయుచున్నాడు. విచారము వలన నిర్విణ్ణత, దానివలన నిస్త్రియత కలిగి మానవుడు జీవికను ప్రశాంతంగా కొనసాగించలేడు గనుక 'అనిర్వేదము' విచారము లేకుండ ఉండవలయును. తదుపరి శ్లోకమున అంజనేయుడు ఈ విధంగా తలుస్తాడు "కరోతి సవలంజంతః కర్మాయత్తత్కరోతిసః తస్మాద్దనిర్వేద కృతం యత్సం చేష్టి 2 హముత్తమ, "ప్రాణి యేషనిని చేయనో ఆ పనిని అనిర్వేదమే సవలమొనర్చును. అందువలన నేను దుఃఖమును వీడి (సీతను వెదకెడి) యత్నమును కొనసాగింతును.

భగవద్గీతయందు కూడ శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ "క్షుద్రం హృదయం దౌర్బల్యం" "హృదయం దౌర్బల్యము క్షుద్రమని" దానిని విడిచి కర్మములను కొనసాగించుమని ఉద్బోధిస్తాడు.

## 'అనిర్విణ్ణ స్వదామర్షి'

- విష్ణు సహస్రనామం, 4వ శ్లోకం

విష్ణు సహస్రనామం అనుదినం అప్తి స్థలములందు పఠింపదగిన స్తోత్రం. వైష్ణవ దేవాలయములన్నిటిలోను, సంప్రదాయ కుటుంబ ప్రార్థనా వ్యవస్థలలోనూ, విష్ణు సహస్రనామం విశిష్టమైన స్థానమలంకరిస్తుంది. శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క గుణగణముల కీర్తయే విష్ణు సహస్రనామ రూపం. వేయి గుణములుగల స్వామివారి వర్ణనయే ఇందలి మూల విషయము. ప్రతివాచము స్వామి విశేషలక్షణముగా గుర్తించవలెను. 'అనిర్విణ్ణస్వదామర్షి' అనేది శ్రీ మహావిష్ణువు లక్షణము. 'అనిర్విణ్ణత' అనగా నిర్విణ్ణత లేకుండుట, విచారము భయము, కోపము మొదలగు వానిని అధిగమించి, ప్రశాంత హృదయమైన వాడు పరమాత్మ. ఆయన అనిర్విణ్ణుడు. అదియేగాక "సదామర్షి" ఎల్లకాలము హర్షముతో ఆనందమగ్నుడైయుండువాడు. ఎల్లప్పుడును వ్యాకులత ఏ మాత్రము లేనివాడై, నిత్యము హర్షముతో నిండియుండు 'అనిర్విణ్ణ స్వదామర్షి' లక్షణము కలవాడు శ్రీ మహావిష్ణువు.

దేవాలయములందుగాని, పూజావిధానములందుగాని అష్టోత్తరతపూజ, అనగా స్వామిని నూటెనిమిది పర్యాయములు నూత్న లక్షణములు గల నామములతోడను, అటులనే సహస్రనామజప పూజావిధానమందు, బాహ్యముగ చేయిస్తారు భగవంతుని వివిధ నామములు పేర్కొని ఆరాధించుట ఆచారము.

ఈ ముఖ్యవిషయమును గమనించవలయును. భగవంతుని యందు అనేక గుణములు పేర్కొనినప్పుడెల్ల ఆయన భక్తులగు మనము ఆ లక్షణములను పొందవలయుననెడు తారాత్మ్య భావనయనియు గ్రహించవలయును. స్వామివారి లక్షణములు కరుణ, ప్రేమ, భక్త వాత్సల్యత పేర్కొనెడి మనము, ప్రేమ, కరుణ వాత్సల్యములు లేనివారైనచో ఎట్లుండును?

'అనిర్విణ్ణ స్వదామర్షి' అనేడి మహత్తర లక్షణము స్వామివారిది. ఆ ఐభలక్షణములైన 'అనిర్విణ్ణత (వ్యాకులత లేకుండుట) సదామర్షి' నిత్యానందము కలిగియుండుట, భక్తుడు కూడా పెంపొందించుకొనవలయును.

ఆంగ్లమున 'Level headedness, sang froid' అని ఈ స్థితిని పేర్కొనబడింది. అటులనే భీతి, వ్యాకులత, Negative Ideas గనుక, దీనికి దూరమగునుండవలయును, Positive attitude వృద్ధి పొందించుకొనవలయును.

## అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితంచయత్

- భగవద్గీత, 17-15

'ఉద్రేక రహితము, సత్యము, ప్రియమును హితమును చేకూర్చు వాక్యములను (మూత్రమే) పలుకవలయును.' అని భగవద్గీతయందు శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ అర్జునునకు, మనకు ఉపదేశించియున్నాడు. మన వాక్యములు ఉద్రేకపూరితములైనచో మన నిగ్రహశక్తి నన్నిగల్గినదని వెంటనే భావించి జాగ్రత్త చేందవలయును. ఉద్రేకములగు వాక్యములు అనేకములగు 'అనర్థములకు త్రోవదీయును. మన మాటలు ఎల్లెడల ఉద్రేకరహితముగను, శాంతియుతముగను ఎదుటివానికి ప్రియము చేకూరునట్లుండవలయును. పరుష వాక్యములు వ్యక్తికి అనేక నష్టములను కలుగజేయును. 'ఇట్లు అంటేనే' యని తదుపరి విచారించి బాధలనొందవలయును. దీనిని ఆంగ్లమున Harsh tongue, లేక Loud mouth అని వ్యవహరించబడుచున్నది.

కొందరు గొప్పకై ఉన్నది ఉన్నట్లు కుండ బ్రద్దల కొట్టి చెబుతానని ప్రగల్భము వెల్పుతూ ఉంటారు. కాని అట్టివి సత్యవచనములైనను హితకరములు కానిచో తుదకు హాని కరములుగా మారును. అందువలననే గీతాకారుడు సత్యమును కూడ హితకరముగా, ఉద్రేకము లేకుండా, ప్రశాంతముగా తెల్పవలయునని నిర్దేశించియున్నాడు.

అమెరికాలో డేవిడ్ కార్పీగ్ అను రచయిత 'How to win Friends' అను పుస్తకము నందు మన మాటలు మధురముగనున్నచో మనకు సన్నిహితులు అనేకులు చేకూరగలరను విషయము చక్కగ విశదీకరించియున్నాడు. ఈ పుస్తకము అనేక భాషలందు తర్జుమా చేయబడి విస్తృత ప్రచారము పొందినది.

మాటలు ఈటలపోటులవలె కర్మశ్రముగా ముండుట చాల హానిని తెచ్చును. 'నేరు మంచిదైన ఊరు మంచిది యగునను సామెత మనమెరింగియున్నాము. హిత భాషి, మిత భాషి, సుశీలభాషి యను సుగుణములు గ్రంధములందు వర్ణితములైనవి. "సత్యం బ్రాయత్,



ప్రియం బ్రాయల్, వైబ్రాయల్ కిందిద 'ప్రియం' అని వాక్యము, సత్యము, ప్రీయముగ నలుకుము. అప్రియములగు వచనములు నలుకువద్దని వేదములు తెల్పుచున్నవి.

అన్నప్రాశన చేయునపుడు పసికందునోటికి క్షీరాన్నము ముట్టింది 'మధుర వాగ్వి' అనగా "మధురమైన వాక్కు కలవాడవుగ కమ్ము" అని వేదమంత్రము తెల్పుచున్నది. మనకు ఆగ్రహము వచ్చినపుడెల్ల 'అమద్వేగకరం వాక్యం' అనెడి గీతావచనమును స్మరించుకొనుటవేలు.

## అన్నం బహుకుర్వీత

- తైత్తిరీయోపనిషత్ భృగువల్లి-9

'అన్నమును నిక్కువ చేయుము': "ఆహారమును అధికముగ పండించుము" అనెడి వేదవాక్యము నాటికి నేటికిని కూడ హితకరమగు బోధ యని తెలియనగును. మానవుడు జన్మించగనే జఠరాగ్ని కలిగి మాతృక్షీరమునకై ఏడ్చును. మానవుని జీవితము ఆహారముతోడ ముడిపడియున్నది. అందువలననే ఆహారము అధికముగ లభించెడి నదీ పరివాహక ప్రదేశములందే మానవులు వృద్ధి పొంది, ఇండో ఆర్యన్, గ్రీకు, రోమన్, ఈజిప్షియన్ సంస్కృతులు వెల్లివిరిసినవి. ఏడాదులందు, మంచుకొండలయందు మానవ సంతతి, నదీతీరముల చెంతన ఉన్నంతగా లేదనుట సహజము.

అటుల అత్యంతావశ్యకమైన ఆహారమును మన ప్రాచీనులు అనేక విధముల వేదమున కొనియాడుచున్నారు. "అన్నం సరబ్రహ్మ స్వరూపం" "అన్నం న నింద్యోత్" (అన్నమును నింద్యము) పాడు చేయవలదు. 'అన్నం బహుకుర్వీత' అన్నమును బహుగ వృద్ధి చేయుము అనెడి వాక్యముల ద్వారా ఆహార ప్రాధాన్యతను నిరూపించియున్నారు. 'అన్నసూక్త'మనెడు వేదభాగము కూడా యున్నది. తుదకు తినెడి ఆహారము స్వామికి నివేదన చేసి భుజింపవలెననెడి యుక్తవిషయము తెల్పుబడినది.

'అన్నం బహుకుర్వీత' అనెడి సూక్తి నేటి Grow more food "Green Revolution", White Revolution అనెడి పదజాలము బట్టి కూడ తెలియుచున్నది. అన్నమనగా కేవలం (Rice)వరి అన్నము అని భావించరాదు. అన్నమనగా ఆహారము. మనము భుజించెడి వరి, పెసలు, కందులు మొదలగు ధాన్యాదులు, పాలు, పెరుగు మొదలైనవి. చివరకు మాంసాహారులకు చేపలు, గుడ్డు, మాంసము మొదలైనవి వృద్ధి చేయవలెననెడి హితబోధ. ఇది ధన ధాన్య సంచదలకు మూలము.

దేశము సస్యశ్యామలమై, ప్రజలు ఆహార విహారాదులతోడి సంతృప్తి జీవనముకలిగి సంక్షోభ రహితముగా మండవలెనన్న "ఆహారమును వృద్ధి చేయుము" అనెడి హితవు, జనాభా హెచ్చుగ కల్గిన మన దేశమునకు అత్యంతావశ్యకమైనది. 'అన్నం బహుకుర్వీత'.

## అన్నం ఆదిత్యమయమ్

- అన్నసూక్తం

మానవుని మమగడకు ఆహారము ప్రధానము. శిశువు జన్మించగనే పాలకై ఏడ్చుచున్నాడు.

ఆహారము దొరకుచోటనే మానవాళి సమీకరింపబడుచున్నది. 'అన్నం ఆదిత్యమయం' అను వాక్యమునకు అర్థము ఆదిత్యుడు లేక సూర్యుని శక్తివలననే మనకు అన్నము లేక ఆహారము లభించుచున్నది. అందువలననే 'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం' అనెడి వాక్యము కూడ మనము వినుచున్నాము. అన్నమును గూర్చి ప్రస్తుతించు 'అన్నసూక్తము' వేదపండితులు నలించుట కలదు.

ఆహారమును అధికముగా పండించుము "అన్నం బహుకుర్వీత" అని హెచ్చరింపబడుచున్నది. ఆనాడే 'Grow more Food' అను భావము క్షీరింపబడినది. ఆహారము భగవంతునికి నివేదన చేసి స్వీకరించుట భారత జాతి మొదటనుండి ఆచరించెడి విధానము. భోజనమునకు పూర్వము, భోజన మధ్య సమయమున, భోజనాంతరము సామూహిక భోజనయందు ప్రార్థన గీతములు, భక్తి పద్యములు పాడుట మనకు ఆచారముగ వచ్చుచున్నది.

'అన్నం ఆదిత్యమయం' 'అన్నమందు ఆదిత్యుడున్నాడు' అని భావించి ఆహారము స్వీకరించుట భోజనము చేయువానికి ఆరోగ్యకరమైన విధానము. ప్రశాంత చిత్తంతోడి ఆహారము స్వీకరించిన, అది వ్యక్తికి ఆరోగ్యము కలుగజేయును. విచారము, చికాకు, తొందరపాటుతో అన్నము తినిన ఆహారము సరిగ జీర్ణముకాక జీర్ణరోగ్యాదులు (Pepticulcers) కలుగుట విధితిమి.

సూర్యుణ్ణి లేనిదే మన భూమి జడత్యమైయుండెడిది. సూర్యకిరణ జన్య సంతోషము వలననే ఆహారము మనకు లభించుచున్నది. అట్టి ఆహారమును పాడుచేయక, పదిమందికి పెట్టి తాను తిన్నవాడు సత్పురుషుడని కీర్తింపబడుచున్నాడు. అన్నధానము, అతిధి సేవ, మన జాతికి గల మంచిలక్షణములు.

అన్నము ఆదిత్యమయము, సూర్యప్రసారముని భావించి సేవించుట సద్విషయము. "ఇదమిదమన్నం, అన్నతస్సర్వాసం" "అన్నం నినింద్యోత్" - వాక్యములు.

## అన్నో ౨ న్య మభిరత

- అధర్వ 3-30-1

'అన్నోన్యముగ ఒకరినలను ప్రేమించుకొందురుగాక' యని వేదవాక్యము. సంఘము వందు వ్యక్తులు ఈర్ష్యాసూయలు, ద్వేషభావనలు లేకుండగ ఒకరినొకరు ప్రేమించుకొనుచు గౌరవింపుకొనుట జీవించవలెనని వేదం ప్రోషించుచున్నది. ఆదిమానవుడు తాను నివసించుచున్న కొండగూహ నుండి బయల్పడటి ఇతర మానవులను చూచి ప్రేమించిన నాటినుండి సంఘజీవనం (Social Life) ప్రారంభమైనది.

సంఘమునందు ఒకరినొకరు ప్రేమించికొని జీవనము సాగించినచో ఆ సంఘము, అందరి వ్యక్తులు కూడ సుఖ, శాంతి, సంచదలను పొందగల వద్ద భేదములు, జాతి భేదములు ముప్పుగు వానితో నేటి మానవజాతి చిన్నాభిన్నమై హింసాత్మక చర్యలు, యుద్ధములతో సతమత మగుట మనమెల్లరము చూచుచున్నాము. ఇట్టి హింసాత్మక చర్యలు అన్ని దేశములందునా కనబడుచున్నవి.

'అన్యోన్యముగ జీవించుడు' అనేది వేదవాక్యము నేడు మరింత ప్రాధాన్యత వహించుచున్నది. కుటుంబములందును, కాల్యాలయములందును, కర్మాగారములందును, పల్లెలు, పట్టణములందును ఇట్టి అన్యోన్యత(Harmony) ఉండటం అభివృద్ధికి ఎంతయు అవసరము. అన్యోన్యత లోపించిన సమైక్యతలు, కాల్యాల, విధ్వంస క్రియలు హెచ్చుగ కలిగి అశాంతి అనర్థములకు త్రోవడియును.

'అన్యోన్య మభిరత' అన్యోన్య ప్రేమతోడి (Sociability) జీవించవలసిన వ్యక్తిగత అపొంకారము తొలగించుకొని సమరసమగు సాంఘిక జీవనమునకు వ్యక్తులు బాటలు వేయవలయును.

మనదేశము అన్ని రంగములందును పటిష్ఠము కావలయునన్న వేదవాక్యమున తెల్పడం 'అన్యోన్య మభిరత' అనేది ఉన్నత భావమును దేశభక్తి భావమున పెంపొందించుకొనవలయును. పరస్పరానురాగమున జీవించుడు' అనేది వేదవాక్కును భారతీయులందరును పాటించ వలసియున్నది.

## అన్యో అన్యస్థై నల్లు వదంతః

- అధర్వణవేదము 3-30-5

ఋగ్వేదజ్యోతిషములు ప్రకృతిని ప్రస్తుతించుచూ ఉన్నత భావములను ప్రకటించిన మంత్రములు కల్గియున్నవి. సామవేదమును ఆదిమానవుల అనందజీవితమును సంగీత రూపమున గానవిధానము మనము తెలిసికొనుచున్నాము. చివరకు కల్గిన అధర్వణ వేదము మానవుని దైవందిన జీవితమున ఎదుర్కొనెడి సమస్యలను, సంఘజీవనమున పాటించవలసిన మార్గాదలు, సంఘమును శత్రుబారి నుండి రక్షించుటకు కావలసిన యుద్ధతంత్రములు, షాంత్రములు, ధనుర్విద్య వ్యక్తి జీవితము ఆరోగ్యముగ, ఆనందముగనుండుటకు ఆయుర్వేదము మొదలగు Down to earth భౌతిక ప్రధానములైన విషయములు వెల్లడించుచున్నది.

భారతీయ సంస్కృతి, సరలోక చింతన లేదా ఆధ్యాత్మిక భావన ఒక వంక తెల్పుచూ, వేరొక వంక మానవుని ఉపాదికి, జీవితకు కావలసిన సద్వ్యసయములను కూడ తెల్లియున్నది. జీవిత రథమునకు ఇహ (ఈ జీవితమునకు చెందిన), పర దైవచింతనకు సంబంధించిన విషయములు రెండును, రెండు వ్యక్తులందుంటవి. దురదృష్టవశాత్తు కొందరు స్వాములు ప్రపంచము నశించునది, శాశ్వతమునే కాంక్షింపుము అనేది మోష అధికముగా నల్లుటవలన కొంతవరకు మన జాతి నిర్మూలన అని చెప్పవచ్చును. 'ఇదం బ్రహ్మ, ఏదం క్షాత్రం' అని బ్రహ్మభావన, క్షాత్ర (భౌతిక) భావన రెండును భేదింపబడినవి. ఐహిక (ప్రాపంచిక), ఆముష్మిక (పరలోకం) సుఖములు రెండు వాంఛితము.

'అన్యోన్యస్థై నల్లు వదంతః' అనేది వేదవాక్యము "ఒకరితోనొకరు అన్యోన్యముగా తియ్యగా మాట్లాడుకొందురు గాక" అని తెల్పుచున్నది. సంఘజీవనముందు వ్యక్తిపరమవాక్యములు వదలి, తియ్యగా (Etiquette) మర్యాదలను పాటించినచో కలహములు లేకుండును.

'A gentleman should avoid quarrel' మర్యాద కలిగిన వ్యక్తి తగాదాలతోలికి పోనేరడు. తియ్యని మాటలు, సంఘజీవనము అనేది రథవక్రములను సవ్యముగ పోనిచ్చును. సంఘజీవనము, ఐకమత్యత, పరస్పరనింద లేక సామనస్యమైన అన్యోన్య మధుర జీవనమును అధర్వణవేదము ఆశించుచున్నది.

## అపవిత్రః పవిత్రోవా

- మార్కండేయ

నిత్యానుస్థానముందు ప్రార్థనా విధియందలి ప్రథమ శ్లోకము "అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా, యస్మిన్మృత్యుండరీకాక్షం సభాహోభ్యంతర శృణోతి" అనేది మంత్రము ననుసరించి, "పుండరీకాక్ష పుండరీకాక్ష పుండరీకాక్ష", యని ముమూారు సాధకుడు జపించును. పుండరీకాక్షుని స్మరణవలన సర్వావస్థలు తొలగి 'సభాహోభ్యంతరశృణోతి'; బాహ్యశుచి, అంతః శుచి కలుగునన్న శుభ్రభావన ఎంతయో ఉత్పన్నమైనది.

పరిశుభ్రము చేసిన పూజామందిరము చెంత, అనువైన ఆసనము లేక పీఠము ఏర్పాటు చేసికొని, శుభ్రవస్త్రములను ధరించి, బాహ్యశుచిని ఏర్పాటు చేసికొనుట సాధకునికి ప్రథమ కర్తవ్యము. పూజాగృహము పరిశుద్ధముగ పరిమళద్రవ్యములు కలిగి, పుష్పాలంకరణతోడి ఆరాధనామూర్తిని ఆకర్షణీయముగ చేసికొని అనుదినము ఎవరికి తోచిన విధముగా వారు దైవస్మరణ చేసికొనుట, అది ఒక నిత్యానుష్ఠకర్మగ చేయుట, మన సంస్కృతి మనకు ఏర్పరచిన మహాసీయముగు నిధానము.

'స్నానము, సంద్య' అనేది పేర్లు నిత్యము వ్యక్తి మన దేశమున అవలంబించవలసిన కనీసపు కర్మలు. దీనివలన బాహ్యము, అంతరమైన (External and Inner Purification) పరిశుద్ధత ఏర్పడగలదని నిర్దేశింపబడినది. ఒక విధముగ చూచినచో పెద్దలు ఇట్టి నిత్యనిధానము అవలంబించుట వలన వారి పిల్లలు దానిని చూచి అనుసరించుట సహజముగ కల్గుచున్నది.

ప్రతిఇంటను వారి వారి సదుపాయమును బట్టి ఒక పూజాస్థలము ఏదో ఒక రీతిని, నిర్ణయించబడవలయును. పూజానిధానము కూడ వారివారి అనుకూలతను బట్టి ఏర్పాటు చేసికొనవచ్చును. దైవప్రార్థనా విధానమునకు అంతలేదు. 'యుగానువర్తంతే' యుగమును, కాలమును బట్టి ఆవరించి Physical and Mental Health వృద్ధి పొందించుకొనవలయును.

హృందవ దర్శమున విధి నియమములకన్నిటికిని ప్రత్యామ్నాయం పెద్దలు కల్పించుట వలననే మన సంస్కృతి కాలానుగుణ్యముగ మార్పులను సంతరించుకొనును (Adaptation) నజీవమైయున్నది.

ఏది ఏమైనను దైవ స్మరణ నమయము నందు, స్మరణ వలనను సభాహోభ్యంతరశృణోతి; పరిశుభ్ర భావనల, మనమున, భౌతికముగ బాహ్యశుభ్రత ఏర్పడగలదని విధితమైనది.



## అమృతం విష సమాశ్రితమ్

'అమృతము, విషమును ఆశ్రయించి యుండును'. దేవాసుర యుద్ధంలో క్షీరసాగర మధనమున ముందు హోహాలవనెడి విషము దాని వెంట అమృతము వచ్చినవి. సుగంధ పూరితముగు వృక్షముల సమీపమున నాగుజాములుండునని తెల్పుట వినుచున్నాము.

అమృతము, విషము, వెంటవెంట ఉండునని తెల్పుటయందు అనేక విశేషములు గ్రహించవచ్చును. ప్రహ్లాదుడు, విభీషణుడు రాక్షస వంశములో జన్మించుటం ఒకవిశేషం. మంచి చెడ్డలు ఒకదానినెంట ఒకటి ఉండుట జీవితంలో చూస్తున్నాము.

వైద్యరీత్యా చూచిన జీవితపు అంత్య ఫలితములలో జీవితాన్ని మృత్యుబారినుండి రక్షించేందుకు గరళం లేక త్రాచుపాము విషాన్ని ఇవ్వటం కద్దు. ఆయుర్వేదంలోనూ, హోమియో, అల్ట్రాజిలోనూ పాపాణం (ఆర్సెనికం)తో అనేక ఔషధములలో విషదూహినివ్వార్చి దానిని అమృత రూపంగా సంజీవనిస్తే, జీవితాన్ని రక్షించేలాగున ఔషధ పద్ధతులు మనకు తెలియవచ్చుచున్నవి.

మశూచి, ఫోలియో మున్నగు వ్యాధులు రాకుండగ ఆ రోగ వదార్థములనే టీకాల రూపముగ ఉపయోగించి (Prophylactics) రోగనివారణకు వైద్యవిధానము తోడ్పడుచున్నది. జీవితాన్ని హరించే నాభికొమ్మును ఆయుర్వేదమున 'ఆనందభైరవి' యందును హోమియో విధాన మందు 'నిక్సెట్'గను రూపాంతరము గావించి మానవ క్షేమము కొరకు ఉపయోగించుచున్నారు.

విషము వెంట అమృతం ఉంటుంది. చెడు వెంట మంచి ఉంటుంది. ఇది విజ్ఞుడు గ్రహించి చెడును కూడ మంచి కొరకు ఉపయోగించుటలో తన విజ్ఞత ప్రకటించుకొనవలయును.

## అలస్యాదన్న దోషాచ్చ

- మృత్యుప్రసాద్ జిహాంసలి

"వేదములను అధ్యయనము చేయకపోవుటవలనను, ఆచారములను ఉల్లంఘించుట వలనను, దోష భూయిష్టముగు ఆహారసేవన వలన బ్రాహ్మణులు నరకము పాలగుచున్నారు."

ఇవంట బ్రాహ్మణులనిన బ్రహ్మను తెలిసికొనవలసినదే పిపాసువులని గుణప్రధానము కల్గిన సాత్విక ప్రధానులని, కేవలము కులమువలన సంభవించిన వారు కాదని గుర్తించవలయును. ఇట్టి బ్రహ్మభావన, బ్రహ్మజిజ్ఞాస కలిగిన వారికి (Truth seekers) వేదాధ్యయనము ముఖ్యమని తెలియవచ్చుచున్నది. వేదములు, ఉపనిషత్తులు, తదితర గ్రంథవననము చాల ముఖ్యము. ఆలోగ్యము మానసికానందము కలుగజేయు కొన్ని ఆచారవ్యవహారములను పాటించవలయును. దోషభూయిష్టముగు ఆహారము స్వీకరించుటవలన జిజ్ఞాసువు లేక సాధకుడు దుర్గతిని పొందు చున్నాడని హెచ్చరించబడుచున్నది.

అనుదినము ఏదోఒక సద్గ్రంథము చదువుట ముఖ్యము. మంచి భావనలు కలిగి ఆత్మానందము కలుగజేసేడి ఏ గ్రంథమైనను కొంతమైనను చదువుట అవసరము. చివరకు

మిత్రకలయందు గల కొన్ని మంచి విషయములు సేకరించి పొందుపరచుటయు మంచివిధము. ఉదయమే లేచుట, స్నానమానరించుట, శుభ్రపప్రధారణ, దైవాధాన మొదలగు అనుష్ఠానకర్మ తనకు కలిగిన వసతి చొప్పున ఆచరించుట అవసరము.

'అన్నదోషాచ్చ' అన్నదోషమువలన అనేక దుష్టవర్తనాములు కలుగును. 'ఆహారపద్ధి' సత్పద్ధి: అని పతంజలి యోగ సూత్రము. ఆహారము సాత్వికమై భగవద్గీత యందు 'ఆయుర్పుణ్య బహారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనకర్తవైసదిగ ఉండవలయును.

పాశ్చాత్యులు శాస్త్రరీత్యా ఆహారమును, విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు మున్నగు విధానములచే విభజించియున్నారు.

కాని హైందవపద్ధత్యము ఆహారమును సాత్విక, రాజసిక, తామసిక లక్షణములైన మూడు విధములగు ఆహారపదార్థములుగానే నిర్ణయించినారు.

గమక బ్రహ్మోపాసకులు నిత్యము గ్రంధపఠనము, సత్కర్మాచరణ, సాత్విక ఆహార సేవనలు చేయవలయునని ఆదేశించబడినది.

## అవిద్యస్య కుతోధనమ్

'విద్యలేనివానికి ధనమెక్కడిది?' అని వాక్యార్థము. విద్యార్థనము అనుదినము ప్రతి నిమిషము కట్టించి నిరంతర కృషితోడ జరిపేడి ఒక యజ్ఞము. విద్యను సముపార్జించుటకు ఇది ఒక్కశీయే విధానము. అట్లు శ్రమించి ఆర్జించిన విద్యకు ఎట్టి ప్రాధాన్యత గలదో అనేక శక్తి రత్నముల వలన మనకు తెలియవచ్చుచున్నది. ముఖ్యముగా భద్రహరి సుఖాశీతములందు విశేషముగ వర్ణింపబడినది. విద్య తరగని ధనమనియు, ఇచ్చిన కొలది వృద్ధి పొందు సంపదయునియు విదేశములందు మిత్యడనియు సర్వత్ర ప్రశంసనీయమనియు, 'విద్యాన్ సర్వత్ర పూజ్యతే' విద్యకలవాడు సర్వత్ర పూజింపబడుననియు ప్రశంసించబడినది.

ధనార్జనకు మూలకంధము విద్య. విద్య కేవలము విజ్ఞానయుతమైనదియేగాక ధన సంపాదనకు కూడ మూలము. పూర్వము విద్యాంసులు తమ పొండిత్య ప్రకర్షన రాజాలను ప్రజలను మేల్పించి ఆగ్రహారములు, సౌరభోషికములు, ధనదాన్యాదులు బడిసి తమ కుటుంబము లను గడిపేడివారు. విద్యాహీనుడు నిర్దమడగుట వెక్కువోట చూచుచున్నాము. విద్యలేనివానికి ధనమెట్లు లభించును?

అలసత్వముతో విద్యా, అవిద్యస్యకుతో ధనం

అధనస్యకుతో మిత్రం, అమిత్రస్య కుతః సుఖం.

సోమరివానికి విద్య ఎట్లు లభించును, విద్యలేనివానికి ధనమెట్లు లభించును? ధనము లేనివానికి మిత్రులుందురా? మిత్రులు లేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అను ప్రశ్నల ద్వారా విద్య వలన ధనము, మిత్రుల సంప్రాప్తి, మనశ్శాంతి కలుగని తెల్పబడినది.

ధనప్రాప్తికి, మిత్రలక్షికి ప్రధానము, విద్యయని నిరూపించబడినది, అట్టి జీవ్యులకును

విద్య అభివృద్ధిని నిరంతర కృషి అవసరము. సోమరితనము విద్యార్థునకు గొడ్డలిపెట్టు. గమక నిరంతర విజ్ఞాన సముపార్జన ఉత్తమ మూనవుని ప్రథమ కర్తవ్యము.

## అశ్వత్థ స్వర్ణవృక్షాణామే

- భగవద్గీత

“సర్వవృక్షములందు (వృక్షముగు) అశ్వత్థ వృక్షము, రావిచెట్టును నేనే అయివున్నాను” అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందులి విభూతియొగమున తెలియిస్తున్నాడు. గమక అశ్వత్థ వృక్షము లేక రావిచెట్టునకు ఉత్కృష్టమగు లక్షణములున్నవని గ్రహించవలగును. “సాములలో వాసుకిని నేను, నక్షత్రములలో చంద్రుడను నేను (నక్షత్రాణాం అహం శశి, వేదములలో సామ వేదమును నేను)” అని శ్రీమద్భాగవతమునకు, మన ప్రజాప్రతినిధికి తెలియజెప్పినాడు.

ప్రకృతియందు ఎన్నెన్నో వృక్షములుండగ, ఒక రావి చెట్టునకే ఈ వట్టము కట్టుటయందు నీదో ఒక సునరహస్యము తప్పక ఇమిడియుండవలెనని భావించి చర్చించవలయును.

రావిచెట్టు ప్రాను తెల్లగా ఉండును. (వృక్షముగు శ్వేత వృక్షజాతిలో ఒకటి. ఈ తెల్లని ప్రాను చూడముచ్చటగు మండును వేసచెట్టు రావి చెట్టుకలసినవోట పుణ్యప్రాలు సంతానాభివృద్ధికి ప్రదక్షిణములు చేయుదురు. పితృకార్యములు హోమములందు సమిధలుగా రావి కొమ్మలనే వాడుదురు. గమక ఈ ధూమమందు వాతావరణ కాలుష్యము తొలగించి ఆరోగ్యప్రాప్తి కలిగించెడి సదార్థమున్నదని భావించవలగును.

బుద్ధునకు ఈ వృక్షచ్ఛాయల క్రిందనే జ్ఞానోదయము కల్గినది కనుకనే దీనిని బోధివృక్షమని కూడ పిలువటం జరిగినది. రావి బెరడు ప్రణాల్ని మాన్పునని, రావిసండ్లు వీర్య వర్ధకములని ఆయుర్వేదము తెల్పుచున్నది. వసంబుతువునందు ఎండుటాకులు రాల్చి, లేత ఆకులను కలిగిన రావిచెట్టు శోభను ప్రకృతి ఆరాధకుడు మరునలేడు. రావిచెట్టు శ్రీమహావిష్ణుకు నివాసము. కాని గాలికి త్వరగా పడిపోవునగాన దొడ్లో పెంచరాదని శాస్త్రము.

## అశ్వానం తస్యం కృధి

- అధ్యాయ - 1-1-2

సాలుగువేదములు బుగ్గేదము ప్రాచీనమైనదని తెలుపబడినది. బుగ్గేదమునందు, నదీజలములు, సూర్యుడు, అగ్ని, వరుణుడు మున్నగువానిని స్తుతించెడి నిర్మలమగు ప్రార్థనలున్నవి. యజుర్వేదము కూడ సుమారు ఇటులే ఉండగ సామవేదము సంగీతవరమగు భావోన్మేషిని కలుగజేయుచున్నది. కాగా అధర్వణవేదము సామాన్యమూనవుని జీవితమును గూర్చి అనేకములైన అంశములు ప్రస్తావించుట విశేషము.

అధర్వణవేదమునందు ఆయుర్వేదము, రోగనివారకములగు మంత్రములు, శత్రుసంహారకములగు మంత్ర తంత్రములు, భసుర్విద్య మున్నగు విషయములు (Down to

Earth) ఉన్నది. ఉత్తరేణి, తెల్లకాచాలు, సోమలత, బలు అతిబల మున్నగు మూలికల విశేషములు ప్రస్తావించబడినవి. అనేకములగు ఆచరణీయంగాంశములుండుట గమనీయము.

‘అశ్వానం తస్యం కృధి’ నీ తమవును (తస్యం), రాయివలే (అశ్వానం), చేయుము(కృధి). ‘నీశరీరమును కఠినమైన శిలవలె బలీకృతముగ చేసికొనుము’ అనేడి వేదవాక్యము మానవశరీరమును, అతనికి కావలసిన బలమునను, మున్నగు భౌతిక విషయములకు కూడ ఎంతటి ప్రాధాన్యత జనుగుచున్నదో గమనించవలయును. నేటి శరీరసాష్ట్రమునకై వ్యాయాసాలు (Body Building Exercises) కలాట, జజున్ను మున్నగు Martial Arts, Aerobics, Callisthenics మున్నగు వ్యాయామములను ప్రాధాన్యతను వేదకాలమునాడే భారతీయులు గుర్తించుట విశేషము. ముష్టియుద్ధము, మల్లయుద్ధము, ధనుర్విద్యా ప్రదర్శనము, గదాయుద్ధములు, వీరత్వము ప్రధానముగా చేసెయున్నవి.

దురద్రష్టవృక్షాత్మ కొందరు స్వాములు, శరీరము చీము నెత్తురు కూడినదని, నశించునదనియు, శరీరమును ఈనడించెడి బోధలు చేయుట దురద్రష్టకరము.

‘దేహో దేహలయ ప్రాక్’ దేహము దేహలయమునంటిది. ఆత్మగమనమునకు శరీరము రథమునంటిది. నిరోగియైన గాని యోగికానరదని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

‘నీకండలు ఇనుమువలె రక్షకశక్తులు స్థిలవలె ఉండవలెననెడి సద్బోధ వివేకానందుడు చేసినాడు. ఒలింపిక్ పోటీలయందు జయమొందెడి భారతపుత్రులు మనకు కావలయును.

## అసావాదితోబ్రువత్తే

- యజుర్వేద మంత్రం - స్వాధ్యాయ బ్రాహ్మణం

‘ఈ కన్పడెడు సూర్యుడే బ్రహ్మ’ అసా ఆదిత్య బ్రహ్మ’ అని వేదవాక్యము అనుదినము సంధ్యాసందసమునందు “అసావాదితో బ్రహ్మ బ్రహ్మాతి, బ్రహ్మోవనన్, బ్రహ్మోహితి, య ఏవం వేద, అసావాదితో బ్రహ్మ” సూర్యుడే దైవము సూర్యుడే దైవము అని మరల మరల పునశ్చరణ చేసి నొక్కి చెప్పబడుట ఈ విషయమునకు గల ప్రాధాన్యతయే తెలిసికొనవలగు ముఖ్యవిషయం.

ఆది భారతీయుని అర్చనా విధానము నదులలో, తటాకములలో నిలబడి సూర్యుని సనితాదేవత, భార్గవుడు, ఆదిత్యుడు’ అనెడు నామముల చేత ద్యానించుట ఉత్కృష్టమగు అర్చనా విధానము. ఎదుట నిలబడి తేజోపూర్ణమై, జడమైన ప్రకృతిని తన కిరణముల చేత చైతన్యవంతము చేసెడు ఆదిత్యుడు, భూగోళమునకు, భూగోళవాసులకు, నవగ్రహ సముదాయమునకు (Zodiac system) దైవముగాక వేరెట్టి వాడగును? ఆతడే, ఆ కన్పడెడివాడే (అసా) “ఆదిత్యుడే” (బ్రహ్మ (దైవము) అని మరల మరల తెల్పుట సాధకుని మనస్సున దైవమనిన ఎవరు అను ప్రశ్నకు, అత్యద్భుతమైన నిత్య సత్యమైన సమాధానము ఈ వేదవాక్కునందు, తెలుపబడినది.

గాయత్రి ద్యానము, సూర్యతేజోపాసనయే కాదా! భారతీయు సంస్కృతి ప్రాచీన వేదకాలమున, సంపూర్ణ భావన కల్గిన ‘అసావాదితో బ్రహ్మ’ భావనయే. వేదకాలము దాటిన

పదవ పురాణకాలమున శ్రీరాముడు, కృష్ణుడు, సీతాదేవి లక్ష్మీ, శంకరుడు, పార్వతి మున్నగు దేవాతా పూజ పీర్చడినది. దీనివలన కొన్ని విభేదములు, విమర్శనలకు తావిచ్చెడు దేవతల గాధలు కూడ మనకు సంక్రమించినవి. విగ్రహారాధన పీర్చడినది.

ప్రాచీనము, సంపూర్ణము, సహేతుకము, జాతిని ఏకీకృతము చేసి తేజోపూర్ణము చేసినది సూర్యారాధన 'అపావాదితో' బ్రహ్మ' భావనయందు మనము చూడవచ్చును. మన హృదయములందు ప్రాధాన్యత ఒనంగబడవచ్చును.

## ఆచార్యులే పాదమూదత్తే

ఆచార్యులే పాదమూదత్తే పాదం శిష్య స్వమేధయా॥  
పాదం సప్రహ్మచారిభ్యః శేషం కాలక్రమేణచ॥

గురువు ఒక పాదము అవగా నాల్గవ భాగము గల విద్యను మాత్రమే ఇచ్చును. మిగతా మూడు భాగములు గల విద్య ఎట్లు సమకూర్చగలము? సంపూర్ణ విద్య నాలుగు పాదములు లేక నాల్గు భాగములైనచో మొదటి భాగము గురు ముఖతః అవగా గురువువలన పొందవగును. రెండవ పాదము శిష్యుడు తన స్వంత వేదస్మృతో పెంపొందించి పూర్తి చేసుకొనవలయును. (పాదం శిష్య స్వమేధయా). గురువు చెప్పిన విద్యను ఆధారం చేసుకొని శిష్యుడు తన స్వయంకృషి వలన విజ్ఞానాభివృద్ధి చేసుకొనును. ఇది శిష్యుని పరిశ్రమవలన కలుగు లాభము.

మూడవ పాదము లేక మూడవ భాగము (పాదం సప్రహ్మచారిభ్యః) తోటి విద్యార్థుల సహజీవనము వలన పొందును. తన తోటి విద్యార్థులు బాగుగ చదువుచున్నచో పోటీపడి తన జ్ఞాన సముపార్జన యందు మిన్నగ కన్నడవలెనని చదువును (సప్రదయా వర్తతే విద్య) తోటి విద్యార్థుల నుంచి నడవడి చూచి నేర్చుకొనును. అందువలననే మన పిల్లలను మంచి న్యూళ్ళు, కాలేజీలు, యూనివర్సిటీలలో చేర్చవలయునని తల్లితండ్రులు తనాతనాలాడుట సహజము. దీనిని ఆంగ్లమున 'Peer benefit' అని వ్యవహరించుటకర్దు.

నాల్గవ పాదము లేక నాల్గవ వంతు (శేషం కాలక్రమేణ చ) విజ్ఞానము అవగా శేషభాగము కాలక్రమేణ అనుభవము వలన పూర్తియగును. గురువు వలన నేర్చినది మొదటి భాగము స్వయం కృషి వలన నేర్చినది రెండవ భాగము. సహ విద్యార్థుల సంగత్తము వలన నేర్చినది మూడవభాగము. మిగిలిన శేషభాగము అనుభవము వలన కలుగుచున్నది.

## ఆచార్యు లభినోతి

ఆచార్యుడు లేక గురువు(1) "అభినోతి" తెలిసికొనును. అటు పిమ్మట తెలిసికొనిన దానిని (2) "స్వయం ఆచరేత్" స్వయముగా ఆచరణలో పెట్టును (3) "ఆచరే స్థాపయతి" తాను ఆచరించి చూచిపొందిన లాభమును సుస్థిరము (స్థాపయతి) చేయును. సద్గురువు చేయు మూడు ముఖ్యాంశములు ఇవట తెలుపబడినవి.

గురువు తన నిరంతరకృషి, జిజ్ఞాస వలన గొప్ప విషయములను తెలిసికొనును. జ్ఞానసముపార్జన వలననే వ్యక్తి గురుస్థానమును పొందును. అనేక విషయములను గ్రంథపఠనము వలనను, గురుసేవ వలనను, స్వీయ పరిశీలనవలనను తెలిసికొని తాను విజ్ఞాన ఖనియగును. సహజముగ అతనికి దీనివలన ఆచార్యస్థానము లభించును. వేరుగ చెప్పవలెనన్నచో ఆచార్యస్థాన మాతనిని వరించును. అయినను ఇవట పాండిత్యమని తెల్లక జ్ఞానము లేక దివ్యజ్ఞానమని తెలిసికొనుట ఉచితము.

కొందరు విద్యను మనత కొరకు, పాండిత్యప్రకర్షణ కొరకు, సభలయందు మెచ్చుకొరకు నేర్చురు. అనర్థభము గంభీర స్వరమున క్షోకములు Quotations తెలుతూ ఏవో అర్థముకాని, అర్థము లేని పదజాలముతో ప్రజలను హడావిడి పెట్టి తమ విజ్ఞానము ప్రకటించురు. అందువలననే ఆదిశంకరాచార్యులవారు 'శబ్దజాలం మహారణ్యం, చిట్త భ్రమణకారకం' అని హెచ్చరించి యున్నారు. ఈ పండితులు ఉపయోగించెడి శబ్దజాలము మహారణ్యము వంటిదని, చిత్త భ్రమణమును, లేదా మతిభ్రమణమును కలుగజేయును నుమా అని తెల్చియున్నారు.

కాని సద్గురువు అన్నచో ఇట్లుగాక, తాను తెలిసికొనిన దానిని స్వయం ఆచరేతి' స్వయముగా ఆచరించి చూపును.

ఇట్టి ఆచరణయోగ్యమైన విజ్ఞానమును (Pragmatic knowledge) ఆచరేస్థాపయతి ఆచరించిన వానిని 'స్థాపయతి' సుస్థిరముగ నుండునటుల ఏర్పాటు చేయును. పీఠములు, ఆశ్రమములు, గురుకులములు మొదలగు విధానముల వలన "జ్ఞానస్థాపన" ఆచార్యుడు చేయును.

"ఆచార్య అభినోతి స్వయం ఆచరేతి. ఆచరే స్థాపయతి".

## అపాశ్చై భేషజమే

'జలము (మనమైన) మందు' అని వాక్యము. వేదములందు జలముల యొక్క ప్రాశస్త్యమును గూర్చి అనేక మంత్రములున్నవి. ప్రకృతి చికిత్సయందు తొట్టి స్నానము, కఠి స్నానము మున్నగు రీతులచే రోగినివారణ (Hydrotherapy) చేయవచ్చును అని జర్మన్ శాస్త్రజ్ఞుడు లూయిక్సాన్ ఒక విధానమును శాస్త్రీయము చేసియున్నారు.

నీటియందు స్నానము చేయగనే శరీరము మనస్సునకు ఆనందము కలుగుట అందరకు తెలిసిన విషయమే. అందువలననే భారతీయ సంస్కృతియందు నీటికి, స్నానమునకు, వదులకు ప్రత్యేక స్థానము పీర్చదబడినది. పూర్వము ఋషులు దైవమును దనధావ్యాదులకై ప్రార్థించక, "స్నానమునకు యోగ్యమైన నదీతీరమును స్నాపి నాకు అనుగ్రహించమని" ప్రార్థించెడివారు.

12 వీళ్ళకొకసారి పున్నర స్నానమాచరించవలెనని గంగ, గోదావరి, కృష్ణా, కావేరీ, యమునా నదుల ప్రాశస్త్యమును తెలిసి ఒక సదాచారమును నెలకొల్పియున్నారు. 'ఆపాశ్చై భేషజమే' అనెడి ఉదక మంత్రము నిత్య ఆరాధనయందు వరించుట ఆచారము.

గంగస్నానము, నీటిని గంగయనెడి పదమున జలమయొక్క ప్రత్యేకత మనకు తెలియపర్చుచున్నది. మొలబంటి నీటియందు నీలబడి సూర్యునకు అర్చనానామ ఒనంగుట

భవ్యమైన హైందవాచారము. ఆరోగ్యకరము. గంగకొరై భగీరదుడు ప్రయత్నము చేయుట మనకు పురాణములు తెలుపుచున్నవి. శ్రీ కృష్ణుడు యమునా నదీ తీరమున జలక్రీడలు గానిరి. వర్షముల శ్రీమద్భాగవతమునందు వార్ధముగా వర్ణింపబడినది.

నదీతీరములలో ఆదిమానవునకు వానయోగ్యములైనవి. సింధు పాగరికత, వైలునది వద్ద ఈజిప్టున్ నాగరికతలు ఉద్భవించినవి.

మానవుడు అరోగ్యముగ ఉండవలెనని మంచిసీరు పుష్కలముగా త్రాగుచుండ వలయునని దీని వలన మూత్రసింధు వ్యాధులు నివారించబడగలవని తెలియుచున్నది. నీటికి 'నారము' అనేది పర్యాయపదము. వ్యాపించునదియనియు, నీటినుండి ఉద్భవించిన దైవము వారాయణుడనియు తెలియుచున్నది.

నీటియందు గల మహత్తరమగు వైద్యశక్తిని గుర్తించుట మన కర్తవ్యము.

## ఆత్మ దీపాభిభవ

'నీ ఆత్మయే నీకు దీపమగుగాక' అని వాక్యార్థము. మానవునికి తదితర జీవరాసులకు గల భేదము ఆత్మభావనయే. వ్యక్తికి ప్రధమగుద్రులు తల్లితండ్రులు. వారి పోషణ, సంరక్షణ, క్రమశిక్షణల ద్వారా చిన్ననాడే అనేక విషయములను తెలిసికొనును. తదుపరి గురువుల శిక్షణ, మాడనది సజ్జన సాంగత్యము లేక విద్యా సంస్థలందుండి స్నేహితుల ప్రభావము (Peer effect) వారలది సద్గుండపఠనము. ఐదవది దేశపర్యటన: మొదలగు వానివలన మానవుడు విజ్ఞానపఠకుడగుచున్నాడు.

ఈ సమయంనందే మానవుని వ్యక్తిత్వము వృద్ధియగుచున్నది. తానెవరో, తన కర్తవ్యమేమిటో, తన లక్ష్యములేమిటో, లక్ష్యసాధనకు కావలసిన సాధన సామగ్రి ఏదియో ఆతడు నిర్ణయించుకొనును. ఆత్మగౌరవము పెంపొందించేది కార్యాచరణ చేయును. తాను నేర్చిన విజ్ఞాన సామగ్రిపఠయి పరిశీలనా పూర్వకముగ విలువలను నిర్ణయించుకొనును. ఒరులు చెప్పినదెల్ల (తద్దగ విషయ తాను తన ఆత్మకు తోచిన నిర్ణయములను తీసికొనును.

క్రమేణా వ్యక్తి తనకు తాను నిర్ణయములు గావించుకొని దానివలన కల్గేది కష్టనష్టములకు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలకు, తానే కర్తననడి భావమున ముందంజవేయును. ఒకాకొక సమయమున ప్రపంచరీతులను దిక్కరించి ఒక్కొక్క ఎదిర్చుడు నిర్ణయములు చేసికొనును. కీర్తిపఠకులై లోకకళ్యాణమునకై తన ఆత్మ చేసిన భోధననుసరించి నిర్ణయములు గైకొనును.

ఆత్మశక్తిని ధీశక్తిగా భేసికొని కర్తవ్యతాపాడుడైన వ్యక్తికి, తన ఆత్మయే ఒక దీపముగనగును. ఆత్మోద్ధీపనము, ఆత్మవికాసము, ఆత్మబలములను ఆతడు పొందును. భగవదీతయందు 'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానాం' అని పరమాత్మ తెలియుచున్నాడు. 'ఆత్మను ఆత్మ చేతనే ఉద్ధరించుకొనవలయునని దిగ్భాసితము' బుద్ధవ్య ఆత్మాని దేవతా" బుధులకు లేక విజ్ఞులకు ఆత్మయే దైవమని తెలుపబడినది.

ఆత్మదీపపు వెలుగులో పయనింపమని వాక్యము ఆదేశించుచున్నది.

## అనో భద్రాః ఋతవోయంతు విశ్వతః

విశ్వంలోని అన్ని వైపులనుండి మనకు మంచి భావములు 'కులుగుగాక' అని ప్రాచీన వేదమానవుని ఉత్పన్నభావన. సద్భావములు అన్నవి ఏదో ఒక దేశమునకే పరిమితమైనవి కావు. ఈ విశాల ప్రపంచమున ఏ దేశమిచ్చు ఏ మంచి భావమును వ్యాపింపజేసిననూ అది మనకు స్వంతమై క్షేమకారకము కావలయును. ఈభావన భారతీయుల విశాల దృక్పథము, 'సమరైక కుటుంబకమ్' ఈ వసుధ (ప్రపంచమంతయు) మన కుటుంబమే అనేది విశ్వభావన మన సంస్కృతికి పట్టుకొమ్మ. ఈ ఋషి వాక్యం ఒక సంపూర్ణతను గోచరింపజేస్తుంది. ఖండములు, దేశములు, మండలములు అనేది అద్భుతోడలను చేరించి మానవుని భావన సుదూరదేశములందలి మానవోత్తముల భావనలను సవినయముగ స్వీకరించి వానితోడ తాదాత్మ్యము చెందుట పౌరదయ వైశాల్యాన్ని సూచిస్తుంది. మానవుని సంపూర్ణతకు బాటలు తీస్తుంది.

'నాదేశమే గొప్ప' మా వారు చెప్పినదియే 'తన' మా కులమువారు, మా మతము వారు చెప్పినదే (శ్రేష్ఠము) ఇతరులు చెప్పినది మాకు అవసరము అనేది సంకుచిత దోరణులను ఈ మహావాక్యం కూడటి ప్రేరేపితో వెకలిస్తుంది. భారతీయ మన సంస్కృతిని మన కన్నుల ఎదుట సాక్షాత్కరింపజేస్తుంది. భారతీయ విద్యాభవన్వారి ప్రత్యేక శీర్షిక (Loggo) ఇదియే.

ఖండ ఖండారములందలి విజ్ఞానమును మనము సంతరించుకొనవలయును. కూనమండూకమువలెగాక అన్ని దిక్కుల నుండి వెల్గడిన విజ్ఞానదీపికలను మనము కరతలము గావించుకొనవలయును. "ఇతడు మన దేశమిచ్చు కాడు, మనమతము వాడు కాడు, మన కులమిచ్చు కాడు, ఇతని మాటలను మన మేల వినవలయును అనేది దోరణి విస్మరించవలయును.

'ముఖే ముఖే సర్వస్వతి' ప్రతి ముఖము నుండియు అనగా ప్రతివ్యక్తియందు సర్వస్వతి యుండును. దానిని మనము గ్రహించవలయును. అన్ని దిశలగుల అనంత విజ్ఞానము మన ఆప్తి కావలయును.

ఇంతటి విశాల భావము, విజ్ఞాన తృప్తి కలిగిన అనాటి వేదకాల మానవులకు, గోడల మధ్య నివసించును, కుడ్యభావనలు గల వృక్షులుగ భారతీయులు ఉండరాదని ఉద్వేగించ బడుచున్నది.

## అమలకం పయస్పాపనానామ్

(అమలక స్వయస్పాపన) - ప్రారంభ భాగం

వెద్ద ఉపరికాయ మానవ శరీరానికి ఎంతో హితకారి. ప్రాచీన ఐతరీయ బ్రాహ్మణంలోని పరిశీలింపి వృక్షములు, లతలు, సలములు అన్నిటియందును గల వేషములనెరసే శ్రేష్ఠమగు వృక్షములన్నిటిని పుజార్ధములుగా చేసి, ఒక దివ్య సంస్కృతిని మనకరదంబియున్నారు. ఉపరి చెట్టును, కార్తికపూర్ణిమవాడు మనవెల్లంము పూజింతుము. చెట్టు లెత్తిము కానికో కనిసము ఉపరి కాన్మైన సంప్రదాయసిద్ధముగ పూజించుచున్నారు. అటుల రానిచెట్టు (అశ్వత్థం సర్వవృక్షకాం).

తులసి, మారేడు, మర్రి వృక్షములను మనము దేవ వృక్షములుగ అర్చించుచున్నాము. ఇందు ఆయుర్వేదము ఇమిడియున్నది. ఆరోగ్యాభివృద్ధికి, ఆయుర్వృద్ధికి, వంశాభివృద్ధికి, వాతావరణ పారిశుధ్యమునకు (Ecology) ఈ వృక్ష సంపదను అధారించుట మన పూర్వీకులు ఏర్పరిచిన సదాచారము.

ఉసిరికాయను 'ఆమలక'మని సంస్కృతముననూ, అంగ్లమున Embilica Officialis లేక Phyllanthus Emblica, Goose berry అని పేర్లు కలవు. దీనిని ఎండబెట్టిన 100 గ్రాముల రసముందు మరే పదార్థముందును లేని 3470 మిల్లిగ్రాముల సి విటమిన్ లభించునని కనుగొనబడినది. శరీరమున రోగ నిరోధక శక్తి (Immunity, Defence Mechanism) సి - విటమిన్ రో కలదు. వ్యవసాయాది ఈ ఉసిరికాయల పదార్థాన్ని సేవించి ఆరోగ్యవంతుడైనాడు. కనుక వ్యవస, (ప్రాశ) భోజనము చేయబడినదని పేరు వచ్చినది.

ఉసిరికాయలను సేవించిన వృద్ధాప్యమును రానీయక, వయస్సును (వయస్థావనానాం) నిలబెట్టు అని అర్థము. దీని ప్రాశస్త్యము మధ్యాహ్నములు బాగుగ గ్రహించి తమ శిష్యులకు అనుసరణియుముగ చేసినారు. దీని రసము తల వెంట్రుకలకు మంచిది. మెదడుకు మంచిది. ఆస్పకలైలము అన్ని ఆయుర్వేద షాపులందు లభించును. గుండెజబ్బు కలవారికి, పైతృ వాధి కలవారికి మేలు చేయును. వాతపిత్త స్థైర్యము లెండి (త్రిదోషములను నివారించెడి త్రిసల చూర్ణమున దీనిని వాడెదరు.

పితృకార్యానంతరము తలపైన దీనిరసము వ్రాసేకొందురు. దీనియందు గాల్గి యున్న హెక్సామ్ ఫోస్ఫోరస్ మన నైరవస్థను నిరోధించు శక్తి కలదు.

మన సంస్కృతి మనకొనగిన దేహరోగ్యకర విషయములను మనము ఆచరించిది తాము చూపుట, నిరోగులుగ జీవించవలయును.

## ఆయుర్వేద షుభ్రతమ్

షుభ్రతము లేక నెయ్యి వలన ఆయుర్వృద్ధి కలుగునని వాక్యార్థము. ఇయ్యది ఆయుర్వేద గ్రంథములందు కూడా స్పష్టీకరించబడియున్నది. నెయ్యి లేక నేయి అను పదము ఏ సందర్భమున ఉపయోగించబడినను, అది ఆపు నెయ్యి లేక గోషుభ్రతమని తెలియవలయును. నెయ్యికి ఆయుర్వేదమున పేరుమాత్రమే వర్తించునదమున్నది. అనగా ఏ వస్తువునకు నేయి కలిపిన ఆ వస్తువు మృదువుగను, రుచికరముగను ఆనందయుతముగ స్వీకరించుటకు అనుమగుచున్నది. గోషుభ్రతము లేక ఆపు నెయ్యి హోమములలో వాడబడుచున్నది. కొందరు నెయ్యిని అటుల వృధా చేయుట, ఎందుకు స్వీకరింపరాదా అని ప్రశ్నించుట జరుగుచున్నది. ఆహారముగ స్వీకరించిన దాని కన్నా ఆ ద్రవ్యము యెక్కువ స్పృశ్య ఫలితముగా మనగలదమును అన్వేషించు (Finer Molecules) వలన మెరిరింక చేయు కలువని గ్రహించవలెను. అందువలననే వాతావరణ కాలుష్య నివారణకై, లేదా వాతావరణ పరిశోధనకై హోమాగ్ని విధానము చేదమున నెలకొల్పబడినది. ఆర్య సమాజము వారు నేటికిని హోమ విధానము ప్రోత్సహించుచున్నారు.

గోక్షీరము, గోషుభ్రతము, గోదధి, తేనె, కొబ్బరికాయ నీరు, కలిపిన పదార్థము అతి పవిత్రమైన పంచామృతములని పూజానంతరము వివేదన జరిపిన దానిని స్వీకరించుట మన ఆచారము. వీనిని ఐదు అమృతములని పేర్కొనుట గమనీయము. ఈ ఐదు పదార్థములందు దేహభివృద్ధి, మానసకాభివృద్ధి అనుకూలించెడి గుణములున్నవని గ్రహించవలెను.

శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ ఆపుపాలు, ఆపు పెరుగు, ఆపు నెయ్యి మొదలగు వానిని స్వీకరించి గోవులను పెంచి గోపాలుడై, సాత్వికవృద్ధి తోడ రాక్షసశక్తి కల్గిన కంఠమర్దన చేయగలిగినాడు.

అయితే ఆపునెయ్యి మాత్రమే పూజార్థము, ఆయువును పెంచునదని గ్రహించవలయును. సుష్టియందు ఒకే రకముగా భ్రమ కల్పించెడి విశ్వామిత్ర పుష్టియున్నది. కొబ్బరిచెట్టుకు తాడిచెట్టు, ఖరద్దారమునకు ఈతచెట్టు, గొట్టకు మేక, ఆవునకు గేదె సుష్టిలోని విభాగములని సూక్ష్మబుద్ధి వలన పరిశీలన వలన తెలియవగుచున్నది.

మరి నెయ్యివలన కొప్పు పెరిగి 'కొల్లెస్ట్రాల్' పెరిగి గుండె జబ్బులు వచ్చును గదాయని ప్రశ్న మరి మన పూర్వీకులందఱుకూ గోషుభ్రతమును స్వీకరింపినవారు దీర్ఘాయువులు కలవారే గదా! మేధావులై వారు వేదములను కంఠస్థము గావించి పరంపరగా మనకందించిన వారే కదా.

విజ్ఞానశాస్త్రము కూడా వృద్ధిపొందెడి శాస్త్రమనియు, నేటి సత్యము రేపటి సత్యముగ ఉండనేరదనియు, నిన్న గుండెజబ్బులకు ఆస్ట్రీన్ (ట్రోపియనుని భయపెట్టిన శాస్త్రము నేడు రెండు యాస్ట్రీన్ మాత్రలు తినిన గుండెజబ్బు రాదని తెల్పుచున్నది. మన పూర్వీకులు నిర్ణయించిన గోషుభ్రతము యొక్క శ్రేష్ఠత మునున్నందు గుర్తించబడగలదు.

## ఆత్మయత్ మధ్యమావృత్తిమ్

"మధ్యమార్గమునే అనుసరించుము" అని ఆదేశము. మన ప్రవర్తనల ఉద్దేశ స్వభావము, మనలను ఒడుదుడుకులు నెట్టించును. ఒకవరి తీవ్రత, వేరొకవరి అలసత్వము మనము చేయుననులందు మనము చూడగలము. దీనినే అతివృష్టి, అనావృష్టి (Extremes) యనికూడవ్యవహరించుట కలదు. ఏ పనినైనను అతిగా చేయుటవలన అనర్థములు తలపించగలవు గనుక 'ఆశ్రయేత్ మధ్యమార్గమ్', కొంచెం నిదానించి మధ్యస్థముగా (Moderation) కార్యముల పావరించినచో జీవనయానము సుఖతరమగును.

భగవద్గీతయందు "సాత్వగుణతస్మయోగోస్మి" అనెడి శ్లోకమునందు అతిగా భుజించువానికి, అసలు భుజించుకుండబుండు వానికి, అతిగా నిద్రించువానికి, అసలు నిద్రించక జాగరణ సేయువానికి యోగము లభించదు అని నిర్దేశించబడినది. గనుక మన ఆహారవిహారాలందు 'అస్మియదల మధ్యమార్గము నవలంబించుట' (Sleady ways) మన మనస్సునకు, దేహమునకు ఆరోగ్యకరము కాగలదు.

మధురఫలములు తినుటమంచిదే. కాని విితము మీరి భుజించుట అనారోగ్యమునకు తాపీయగలదు. అందమైన దుస్తులు ధరించుట మంచిదే. వివరీత దోరణిగ వస్త్రములు ధరించిన వ్యక్త హాస్యాస్పిదుడగును. హాస్యము ఒకనాకృప్తుడు అనందమును కలుగజేయును. అయ్యది.

వేస్తున్నారా కలియండినో ఎట్టెట్టగా కాల్చింపును. చివరకు మంచిదైన దానగుణము కూడ అపొంకారముతోడ రాజనముగ చేయుటవలన బలి చక్రవర్తి కర్ణుడు మొదలగువారు ఉచితస్నానములను సాధించలేకపోయినారు.

తల్లితండ్రులు బిడ్డలపై ప్రేమ చూపుట సహజమే. కాని వారిని క్రమశిక్షణకు గురిచేయక వారు ఏది అడగినదానిని ఏర్పాటు చేయుట, వారు చేసిన చెడునమలను నవర్తించుట వలన (Pampering) వారి సంతానము ఉన్నత స్థాయిని చేరుకొనలేకపోవుచున్నాడు. విద్యార్థులు తమ చదువులను కూడ క్రమ విధానముతో మధ్యమార్గవల్లిన అవలంబించి చదివిన సత్ఫలితములు సాధించెదరు. చివరకు పరీక్షలు సమీపించినవి అనగా అర్ధరాత్రులు కాఫీ, టీలు త్రాగి ఆరోగ్యమును, సత్ఫలితములకు, దూరమగుచున్నాడు.

‘అశ్రద్ధే తే మధ్యమా వృత్తిం’ మధ్యమార్గమునువరించుము. దానివలన నీ జీవితము అనందమగును’ అని వాక్యము తెల్పుచున్నది.

## ఆచారశుద్ధి సత్ఫలితము:

- భగవద్గీత

ఆచారము శుద్ధమగుచున్నచో మనస్సు కూడ శుద్ధమగునుందునని తెలుపబడుచున్నది. మంచి ఆచారము తినిన, మంచి భావములు కల్గునని సూక్ష్మముగ గుర్తించవలయును. సత్త్వ ద్వైతమును ఆచారముగ గైకొనిన సద్భావనలు కలుగును. కొందరు ‘ఆచారము ఏది తినిన ఏమున్నది బుద్ధి బాగుండునలయునని తెలుపుట కలదు. భగవద్గీతయందు (సీపు రాజసికుడవైనచో) రాజసికులకు రాజపాహారము, సాత్వికుడవైనచో సాత్వికాహారము; తామసికులకు తామసాహారము శుష్కమగును అని తెలుపబడినది. ‘ఇది తినుము, ఇది తినవలదు’ అని భగవద్గీత ఆచార నియమములను తెలుపలేదు. వృత్తులు వారి వార స్వభావములను బట్టి వారివారి ఆచారమును స్వీకరించెదరు అనేది బిరుదుము (Apititudes) తెలుపబడినవి. మన ఆచారపు అలవాలులే మన మనోభిరామలను నిర్ణయించును. “Tell me your food, I will tell you what you are” సాత్విక ఆచారము అత్యంత శ్రేష్ఠము, రాజసికాచారము మధ్యమము. తామసికాచారము హీనమైనది అని శ్రీకృష్ణ పరమహత్మ తెల్పుచున్నాడు.

పాలు, గోధుమలు, వెనలు, వరి అన్నము యోగిహిత కరములు అనగా యోగసాధనకు తోడ్పడెడివనియు, వాల్చుకారము, ఉప్పు, ఘృతము, వాసన, చేదు, కలిగిన ఆహార పదార్థములు యోగవిప్లవ కారకములని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నది. భగవద్గీత ఒక యోగశాస్త్రము. ‘యోగశాస్త్రే’ అని ప్రతి అధ్యాయము చివర తెలుపబడినది.

దేవాలయములయందెట్లు సైనికసైన్య ఆవులముతో కూడిన పొంగలి, పెరుగుతో కూడిన దద్యోజనము, పాలు, నెయ్యి, వెనరదవన్న, బియ్యములతో చేసిన చక్రపాంగలి మున్నగు ప్రసాదములు దైవమునకు నివేదించి మనము భుజించుచున్నాము.

జైలులు, ఖరావునందు కూడ కాలిగట్టలు పీలకుండ ఉండేది జంతువులు, నేనురువేయని జంతువుల ఆహారము (వంది, గాడిద, వగైరా) తినవలదని నియమించబడినది.

నిషిద్ధ పదార్థములు అనగా రాజసిక, తామసిక ఆహారములు గైకొనరాదు. సాత్విక లక్షణములు పెంపొందించవలయునన్నచో సాత్వికాచారము సాధకుడు స్వీకరించవలయును.

## ఈర్ష్య వృత్తం మనః

- అధర్వణ 75-18-2

‘ఈర్ష్య కలవాని మనస్సు మరణించును’ అని అధర్వణ వేదము తెల్పుచున్నది. మనస్సు మరణించును అనగా వృద్ధి చెందక వివాహమగునని వేదవాక్యము. ఈర్ష్య లేక అసూయ మన్నశాంతిని, మనోవృద్ధిని నశింపజేసి మానవుని అధోగతిపాలు చేయును.

మనస్సు కల్గినవాడు కనుక మానవుడైవాడు. అట్టి ప్రాధాన్యత కల్గిన మనస్సును నశింపజేయు లక్షణమును, వివేకముతోడ సాధకుడు దూరము చేసికొనవలయును. ఈర్ష్య ద్వైతమును రగుల్కొల్పును. ద్వేషాగ్ని అంతరాత్మయందు రగుల్కొని వివేకమును నశింపజేసి దుష్కార్యములను తలపెట్టునటుల చేయును. పురాణములందు కైక, ధృతరాష్ట్రుడు, దుర్యోధనుడు మున్నగు వారు ఈర్ష్యానూయల వలన పొందిన అప్రతిష్ఠలను గూర్చి మనమెరిగియున్నాము.

ఇతరులకు గల దుష్ట సంపదలు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు, సుందర రూపము తనకు గాని తనవారికి లేవని కించపడుటచో ఈర్ష్య ప్రాంధుమ్యమగుచున్నది. అట్టి మనత తాను కూడ పొందవలెనని అశింపుటలో (Healthy vying) తప్పులేదు. అయ్యది ప్రగతిశీలతను కూడ కారణమగును. కాని అయ్యది సాధించలేక వారిని గూర్చిన దుష్ప్రచారము, వారి మనతను కించపరచెద ప్రయత్నములు ఆత్మహత్యా సదృశ్యములగును.

తనకు లేకున్నను ఎదుటి వారియందుగల మంచి గుణములు, సర్వసయముల గుర్తించి మెచ్చుకొనుట వలన ప్రశంసనీలన ఆ లక్షణములు సంపద వృత్తికి సంబంధించుటకు ఆస్పృహ కలుగును. ఇది అభివృద్ధికి లక్షణము. మంచిని ఎవరు చూచినను ప్రశంసించుట మంచి లక్షణము. మంచిని మెచ్చుకొనలేక ‘దానియందేమున్నది దీనియందేమున్నది?’ అనేది న్యూనతాభావము పెంపొందించుకొనుట ఈర్ష్యవలన సంభవించును. చివరకు శత్రువుల యందుగల మనతను కూడ ప్రశంసించుట మంచి లక్షణము. రామాయణమున అంజనేయుడు, శ్రీరాముడు కూడ రావణాసురుని బలము తేజస్సును చూచి ప్రశంసించియున్నారు.

దైవము మనకీర్చిన విశిష్ట లక్షణములను గుర్తెరిగి వానిని వృద్ధి పొందింపజేసి విజయములను పొందవలయును. ఇతరులతోడి పోల్చుకొని తనకు తాను న్యూనత భావించుకొనుట వివాశకరహితమవు. తనకు దైవమిచ్చిన దానిన తాను సంపూర్ణముగ వృద్ధి పొందించుకొనుటయే విజయ కారణము.

## ఉబ్బయస్సు మహాతే సాభాగాయ

- ఋగ్వేదం 3-8-2

“గోవు సాభాగ్యము కొరకు యల్పింపుము” అని వేదము ఆదేశించుచున్నది. సాభాగ్యము



అనగా కేవలము దనునని భావించరాదు. సాభాగ్యముందలి ఒక భాగము మాత్రమే దనుము. సాభాగ్యము అను పదమునందు, కీర్తి సంపద, సంశోధనము, కుటుంబ (శ్రేయస్సు), ఆరోగ్యము, సంశాభివృద్ధి లోకనేన మున్నగు శుభలక్షణములన్నియు ఇమిడియున్నవి. ఇరుట సామాన్యమైన సాభాగ్యము గాక అత్యున్నతమగు (ఉబ్రయస్సు) సాభాగ్యమునైతే యింపుమని వేదము పాపురిక చేయుచున్నది.

సామాన్యమగు సాభాగ్యము తోడ సంతృప్తి పొందక ఉన్నత లక్ష్యములను పొందెడిందుకొని అట్టి లక్ష్యసిద్ధి కొరకు యింపుమని వేదమాక్కము, సాధకుని కర్తవ్య పరాయణుని, క్రియా శీలునిగ తీర్చిదిద్దవలెననెడ తీవ్రమైన అభిలాష వేదములందు కన్పడును. ప్రపంచమందలి ఇతరదేశముల కనునిచ్చిని, ఆదికాలమున భారతజాతికి మహోన్నతమైన భావసంపదను వేదములు మనకొసాగినవని ఈ వాక్యము వలన మనకు తెలియుచున్నది.

సంశాభివృద్ధి దేశాభివృద్ధి, ఆత్మాభివృద్ధి మున్నగు విశేషసంపదలను పెంపొందించుట, వ్యక్తికి, సమాజమునకు ఆవశ్యకాయకము, శ్రేయస్కరము. విద్య వృత్తి మానవనేన, ఆత్మనింతనల యందు మానవ ప్రగతిని కొంక్షించుచు ప్రయత్నములను వృద్ధి పొందవలయునని ఆశయసిద్ధికై, సునమగు యత్నము చేయవలయునని వేదము మనకువదేశించుచున్నది.

ఉన్నత ఆశయములను నిర్దేశించుకొని తత్ఫలసిద్ధికై సునయత్నము చేయుట వ్యక్తికి, సంఘమునకు శ్రేయోదాయకము.

ఉన్నత లక్ష్యములు, సునయత్నములున్నచోట, రాగద్వేషాదులు, హీనభావనలు దుష్ట చేష్టలు తావుండదు. "Aim at the stars you will shoot high" నక్షత్రములు లక్ష్యముగ చేసికొని నీ దనువును ఎత్తు బెట్టినచో నీ శరము బహుదూరము పయనించగలదని సామెత.

'ఉబ్రయస్సు మహతే సాభాగాయ' మహత్తర సాభాగ్యసిద్ధియింపుమని వేదవాక్యము.

## ఉత్తిష్టంతు భూతనిశాచాః

- యజుర్వేదములలో

అనుదిన దైవ ప్రార్థనకు ముందుగ "ఉత్తిష్టంతు భూతనిశాచాః ఏతే భూమిభారకాః ఏతేషా మనరోదేవ (బ్రహ్మకర్మ సమారంభే" అనెడి ప్రార్థన చేయుట ఆచారము. "నేను (బ్రహ్మ) కార్యమును చేయుచున్నాను. దీనికి అవరోధములు కలుగజేసినచో భూతనిశాచములు, భూమికి భారములైనట్టివన్నియు తొలగిపోవును గాక" అని సాధకుడు ప్రశాంత హృదయంతోడ (ప్రార్థించును.

ఈ ప్రార్థనాకోకమునందు ముఖ్యనియమములు గ్రహించవలయును. భూమికి భారములైన భూతనిశాచములు, బ్రహ్మకర్మకు అవరోధము లేక అడ్డంకులు ఏర్పరచెడువానిని ఉద్దేశించుట, బ్రహ్మకర్మను ప్రోత్సహించునపుడు అనితెలుగు మూలభవనములు.

భూతనిశాచములు అనిన వలన చిత్రములలో మనకు కన్పడెడు భీకర స్వరూపములు కావు. మానసిక, శారీరక వ్యాధులు (ఆది వ్యాధులు) మనము బ్రహ్మకర్మలు, సత్కర్మములు ఆచరించుటకు అవరోధములు కలుగజేయునని గుర్తించవలయును. కామకోధమములనడి

అరివేదగ్రంథములు emotion and passions కూడ మన కర్మానుష్ఠానమునకు వినియోగములు కల్పించును.

భూతనిశాచములు మన కండ్లకునుపడునట్లుగ, మన శారీరక, మానసిక రోగము కూడ అదృశ్యములై అంతర్రతమైన బాధలను కలుగజేయును. రోగియైనవాడు భూమికి భారమగును. అతని కుటుంబమునకు సంఘమునకు భారమగును.

బ్రహ్మకర్మ సాధారణముగ ప్రశాంత స్థలమున ప్రశాంత హృదయము తోడ జరుపబడును. అట్టి సత్కర్మ వలన వాతావరణము నందలి కాలుష్యము తొలగి, భూమి భారకములగు అవరోధములెల్ల తొలగిపోవును. పరిమళములతో, సుగంధపుష్పములతో నిండిన పూజాస్థలము నందు స్వత్తుల హృదయములు పరిశుద్ధత కలిగి పవిత్ర భావములు పొందుటకు అవకాశము కల్గును.

అందువలననే ప్రతి ఇంటియందు ఏదో ఒక విధమగు పూజాస్థలము, దాని చెంత యజమాని, అతని గృహిణి, కుటుంబ సభ్యులు వీలు వెంట ఏదో ఒక దైవ ప్రార్థన చేయుటవలన, ఆ ఇంట భూతనిశాచాః ఉత్తిష్టంతు. దుష్ట శక్తులు తొలగి బ్రహ్మ భావనలు ఏర్పడుటకు అవకాశము కల్గును.

## ఉదంతు మాయాంతరాచార్యే

బాహ్యాలలక్ష్మీః

- శ్రీమత్కము

ఋగ్వేదములోని, పరిశిష్టములోని శ్రీమత్కములోని మంత్రము. శ్రీ లక్ష్మీదేవిని స్తుతించుచూ, ఆదిత్యవర్ణ - సూర్యుని వర్ణము గల శ్రీ దేవి మాతా తనసోధిజాతే తనములకు అధిష్ఠానముగా గల దేవి 'సనత్పుత్రివన వృక్షో 2 ధ దిల్వః' నీ తనమువలన అధిష్ఠించి పుట్టిన దిల్వము అనుననప్పటి, తద్వనలోని - దాని ఫలములు, మారేడు ఫలములు, 'తనసా' తనస్సుచేత, మాలోని "మాయాంతరాచార్యుః బాహ్యః అలక్ష్మీః" మాయవలన కలిగిన లోనలి, వెలువలి అవలక్షణములను 'ఉదంతం' పోగొట్టును గాక!

శ్రీలక్ష్మీ ఉపాసనకు ఇచ్చుట పవిత్రమగు బిల్వదళము, బిల్వఫలములు అనగా మారేడు పత్రి, దాని కాయలు పేర్కొనబడినవి, తులసీదళములు, బిల్వ దళములు(మారేడు పత్రి) అత్యంత పవిత్రములు, శ్రీకరములని తెలుసబడినవి.

వైద్యరీత్యా మారేడు దళములు, ప్రాసు చెక్క, ఫలములు అతి మూత్రవ్యాధి లేక మధుమేహమునకును, క్రిమిపూర్వకముగు (గిహిణి (amoebic dysentery) యందును మంచి ఫలితములొసగునని ఆయుర్వేదశాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

ఇరుట బాహ్య అభ్యంతరశక్తుని, అనగా బయట లోనల లేదా శారీరక, మానసిక శుభ్రత (Physical, Mental hygiene) తెల్పుబడినది. సంధ్యావందనమున కూడ 'ఉత్తిష్టంతు భూతనిశాచాః' మొదలగు క్షోకములందు బాహ్యభ్యంతరశక్తుని పేర్కొనబడినది.

మారేడు దళములు శివస్వామియందును, లక్ష్మీస్వామియందును బహుళముగ ఉపయోగించుట విశేషము.

దీనిని శ్రీవిద్యసానయందు బహుళముగ ఉపయోగించుట చూచుచున్నాము. అవలక్షణములైన దారిద్ర్యము, ఈశ్వర అసూయ, సోమరతనము, శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు 'బాహ్య అభ్యంతరశ్చవి' కై ప్రార్థించుట ఉత్తమ పూజావిధానము.

## ఉద్యమే నహి సిద్ధంతి

'ఉద్యమించనిదే (ప్రయత్నించనిదే) కార్యసిద్ధి కానరదు' అని వాక్యార్థము. 'వ్యక్తి కార్యముఖుడై, కార్యశీలియైన గాని కార్యసిద్ధి పొందనేరడని తెలుపబడినది. భారతదేశమున భగీరథ ప్రయత్నము గంగను ఆకనమునుండి గొని వచ్చిన ప్రజాకార్యము చిరస్థాయిగనున్నది. అంజనేయుడు సంచీని పర్వతమును తెచ్చుట ప్రయత్నమున చేసినది కార్యమునకు మేటి ఉదాహరణముగా నిలచియున్నది. నిష్క్రియతతో, ఏ నిస్సహాయ స్థితిలో వేదవాత్సక్య వ్యాధులము కలిగిన, అర్జునునకు భగవదీతయందు కర్మయోగ బోధననర్హి హైందవులందరికీ కర్మల నావరించుట యందలి ప్రాశస్త్యమును గూర్చి హేతబోధ గోచరింపబడినది.

పూర్వాగాధల్పియును 'ఉద్యమే నహి సిద్ధంతి' ఉద్యమించనిదే ఏ కార్యము సాఫల్యము కాదని తెల్పి, ఉద్యమించినవారి మేటి కథలు అనేకములు తెల్పబడినవి. మార్కండేయుడు చిరంజీవియైనాడు, సానిత్రి కోల్పోయిన భర్తను పొందగలిగింది. అంజనేయుడు సముద్రమును ఉల్లంఘించినాడు.

ఆధునిక యుగము చూచిన క్రొత్తాయి వస్త్రము ధరించిన జాతివిత గాంధీజీ సూత్యుడు అష్టమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యమును కూలద్రోసి భారతానికి విశ్వంశులను గావించినాడు. నెల్సన్ మండేలా 26 సంవత్సరాలు దక్షిణాఫ్రికా జాతుల జైళ్ళలో ప్రుగ్గి, జాతివితయైనాడు. కంటి చూపు లేక, మూగ, చెవుడు కల్గిన హెల్మ్ కెల్టర్ దీక్షతో లోకమాన్యురాలైనది. 'క్యూతో' నాస్తి దుర్భిక్షం' కృషి చేసిన ఎట్టి లోకమునైన అధిగమించవచ్చునని ఉద్బోధించబడుచున్నది.

ఐనిన్ గ్రాడ్ యుద్ధమునందలి రష్యనుల ఉద్యమశక్తి రెండవ ప్రపంచ యుద్ధము నార్మండి (Second front) యుద్ధము ఐసెన్ హోవరు చేసినది, చర్చికి నాజీ శక్తిని బ్రిటిష్ ఎదిరించినట్లు చేయుట, మున్నగు ఘనమైన చారిత్రాత్మక, కృత్యములన్నియు వ్యక్తి ఉద్యమించుటవలననే సంక్రమించియున్నవని గ్రహించవలయును.

'క్షుద్రం హృదయదోర్బల్యం, త్యక్తోత్తిష్ట పరంతప' హృదయ దోర్బల్యము నీవైనైదది. దానిని త్యజించుము.

'అమ్మ కార్యముఖుడవు కమ్ము' అని భగవదీతయందు పరమాత్మ మనకల్గిరకు ప్రతినిధియైన నరునకు, అర్జునునకు, తెల్పిన విషయము, అత్యంత ప్రధానమైన విషయము.

## కర్మవ్యవహారం తప

- భగవద్గీత: 18-73

'నీవు చెప్పినటుల చేయుదును' అని అర్జునుడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత 18 అధ్యాయములు గల బోధను విని చివరగ ఈ మాటను తెల్పును. ఈ వాక్యము తోడ శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదము ముగియును.

"మామామ లేక భ్రమ నశించినది. స్మృతి కల్గినది. సంశయము తొలగినది. నీవు చెప్పిన చొప్పున నడుచుకొందును" అని అర్జునుడు యోగశాస్త్రమైన భగవద్గీతకు శ్రీకారము పుట్టును. 'నా అపయవములు పడిపోవుచున్నవి. శరీరము కంపించుచున్నది. గాంఢీయము జారుచున్నది చర్మము దహింపబడుచున్నది. (1-30). నాకెందుట ఈ యుద్ధము నాకు రాజ్యము వలదు(1-32)' అని అర్జునుడు ప్రధానాధ్యాయమున తెల్పిడి వాక్యములతో భగవద్గీత ప్రారంభము, గీతాబోధ అంతయు వివరిన పిదప 'కర్మవ్యవహారం తప' నీవు చెప్పినటుల చేయుదును అనేది వాక్యముతోడ ముగింపబడును.

సామాన్యులైన సాధకునికి కల్గేది సందేహములన్నియు అర్జునుని నోటినుండి వెల్లుడగా, చేయవలసిన విధిక్రత్యములను శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తేటతెల్లముగా అనేక విధములుగ అనేక మారులు హేతబోధ చేయును. ఉపనిషత్తుల సారాంశమంతయు భగవద్గీతయందు జొప్పించ బడినది. కర్మయోగమున కార్యశీలతకు ప్రాధాన్యత, భక్తి యోగము, గుణభ్రతు విభాగ యోగము మొదలైన అధ్యాయముల ద్వారా, విభూతి యోగమున పరమాత్మ మహత్తర శక్తులు తెల్పబడినవి.

'కర్మవ్యవహారం తప అనేది వాక్యము క్రమశిక్షణకు చిహ్నము. ఇయ్యది కార్యాలయము లందును, విద్యాలయములందును ఆచరణయోగ్యమైన పదము.

భగవద్గీత యోగ శాస్త్రము. మన జీవన విధానమునంతటినీ తీర్చిదిద్దెడి పవిత్ర గ్రంథము. త్రిమతాచార్యులు దీనికి వ్యాఖ్యలు రచించినారు. తిలక్ మహాశయుడు గీతారహస్యమును మాండలే జైలులో వ్రాసినాడు. గాంధీజీ తన జీవితమున ఇయ్యది ముఖ్య గ్రంథమని తెల్పినాడు. భగవేంగ్ మున్నగు ప్రభువులు నైనచిందంతి శస్త్రాణి నైనంద హతిపావక; అనేది శ్లోకములను పఠించుచు భారత స్వాతంత్ర్యమునై ఉరికంబమనెక్కినారు.

భగవద్గీత భారతీయులకల్గిరకు అందుబాటులో నుండుటకు ధర్మసంప్రదలు ఉద్యమించి కొద్ది మూల్యమున అందరికీ లభించునటుల చేయవలయును.

## కర్మవ్యవహారం తప

- ఆయుర్వేదం

'భిషక్ వైద్యునికి, 'ఉత్తమై' ఉత్తమమైన కార్యము, ఈ శ్లోకమును నిర్ణయించబడినది. శరీరం తనంతట తానే వ్యాధుల బారినుండి రక్షించుకుంటూ, వచ్చిన వ్యాధులను దూరం

చేసికొనగలిగిన స్వభావశక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఎటువల్లి వైద్యుని ఉత్తమమైన లక్షణం ఆ స్వభావశక్తికి సహాయపడటం మాత్రమే. ఇదే వైద్యునికి ఉత్తమ లక్షణం అని ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథమందు నిర్ణయించబడినది.

యోగక్షేమే శరీరస్య స్వభావతః పరికల్పితా

స్వభావస్యతః సహాయ్యం కర్తవ్యం భిషగ్భ్రతుం

శరీరమునందు స్వభావతః పరికల్పితా స్వభావముగ పరికల్పించబడిన శరీర స్వయం క్షేమ క్రియను, స్వభావస్యతః సహాయ్యం, ఆ స్వభావమునకు సహాయపడుటయే, భిషక్సకు వైద్యులకు ఉత్తమమైన కర్తవ్యం, అని తెలుపబడింది.

శరీరము తనకు తాను రోగముల బారినుండి రక్షించుకొనాడీ లక్షణము రక్షమునందలి తెల్లకణముల ద్వారా, ఎండోక్రిన్ గ్రంధుల రసమైన హార్మోనుల ద్వారా విసర్జింపబడుముల శక్తుల వలనను, Self defence mechanism కలిగియున్న సాధారణమగు దగ్గు వడిశము మున్నగు వానిని Self limiting diseases అంటారు. కొద్దిరోజులు వైరస్ వలన ప్రభావము వలన జ్వరము, గొంతునొప్పి వల్లి పిమ్మట వానంతటకలియే మాయమగును. గనుక అధిక అందోళనమున, అధికముగా మందులు తినుట అనవసరమని తెలియుచున్నది. వైద్యుడు కూడా ఈ Self immunity కొరకు దోహదము చేయవలెనని అనాదిగ తెల్సిన సూక్తి ఘనమైనది. ప్రీలు ప్రసవించు సమయమున పలుతావులు అనవసరమైన సిజేరియన్ (సెడర్ ఆపరేషన్) చేయుట వైద్యసంఘములందలి విమర్శలలో వివసమృదువుది.

ఒకసారి ఒక ప్రముఖ వైద్యునితో నేను మాట్లాడుచుండగా ఒక పిల్లవాడు వచ్చి తన తల్లిని గూర్చిన ఆరోగ్య విషయాలు చర్చించుకొని వెళ్ళిపోయాడు. తరువాత దాక్టరుగారు నాతో “ఈ పిల్లవాణ్ణి నేను చంపేసి ఉండేవాణ్ణి” అన్నాడు. నేను ఏమిటో అని ఆశ్చర్యంతో అడిగాను తల్లి. ఈ పిల్లవానిని ప్రసవించలేక నాడే దిగజారిపోయి చరమస్థితి (Terminal Stage) కి వచ్చింది. ఆ రోజుల్లో సిజేరియన్ లేదు. శిశువును తీసేసి తల్లి ప్రాణం రక్షించాలి. అంతా సిద్ధంచేసి మా గురువుగారు, ఎలక్ట్రెనిస్మామి మొదలియార్ గారు “త్వరపడకండి, ప్రకృతియే అంతా చూచుకుంటుంది” అనిన సలహా పోటించాను. రెండు నిమిషాలలో ఈ బిడ్డ జన్మించాడు. వైద్యుడు ఇట్టి ఉత్తమమైన, కుశలమైన పనులు చేయవలయునని ఆదేశించబడినది.

## కనీసపద్దెడ తద్రుతమ్

- ఋగ్వేదం (1-100)

“ఆ అద్భుతమైన విషయాన్ని ఎవరు తెలిసికొనగలరు?” ఈ విశ్వమంతయు ఒక అద్భుత స్పృహ. సూర్యులంద్రాదులు, నవగ్రహములు, వాటి నిర్ణీత గతులు, ఋతువనన సంపాదము, జంతుభాషాగుతములు, పలవున్నములు, క్రిమికీటక జంతువుల భిన్న రీతులు, హిమగిరులు, నదీనదములు, సమద్ర ఘోష మలయవనములు, వివీల ఆకాశం, అన్నిటికన్న

మిన్నతైన మానవుని శారీరక నిర్మాణ, అతనియందు ఏర్పరుపబడిన ఘనమైన ఆలోచనా విధానం, పరమాత్మ దివ్యచైతన్య సంబూతమైన మానవ జీవాత్మ - ఇవన్నీ సమ్మేళించిన సృష్టి అత్యద్భుతం. “ఆ అద్భుతమైన దానిని ఎవరు తెలిసికొనగలరు” అని వేదమున ప్రశ్నింపబడినది.

ఇప్పుడు ప్రపంచసృష్టి యంతయును చూచి వేదమానవుడు ఆశ్చర్యపడుట (అదద్భుతం) అద్భుతమని వర్ణించుట ఒక మంచి విషయము. “కస్మాద్దేద?” (దానిని) ఎవరు తెలిసికొనగలరు? అని ప్రశ్నించుట మరియొక ఘన విశేషము. సృష్టి సౌందర్యము, సృష్టి రహస్యములు, సృష్టియందుగల విజ్ఞాన విషయములు తెలిసికొని ఆనందించి సృష్టికర్తకు విన్నమమున నమస్కరించవలెనని నూతిఅమైనవి.

భౌగోళశాస్త్రము, వక్షత్రశాస్త్రము, జీవశాస్త్రము మున్నగున విజ్ఞానవిషయములను తెలిసికొనుట పవిత్రమైన కార్యము. సృష్టికర్తను తెలిసికొనాడీ ఒక ప్రయత్నము. సృష్టికర్త యొక్క తావును తెలిసికొనవలెననడి జిజ్ఞాస వృద్ధి సౌందించుకొనుట సద్విషయము.

అద్భుతమైన సృష్టిని చూచి ఆనందించెడి లక్షణమును (Observation of nature) మానవుడు పెంపొందించుకొనవలెను. మనముగాంచెడి సృష్టి మనకు (మేమే, ఆశ్చర్య, ఆనందానుభూతులు కలిగించవలయును. ఆ విధముగ సృష్టి విశేషములకు మనము సన్నిహితుల మగుదము. ఏకాత్మత (One with nature) లభించగలదు. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూరు ఉదయము, సాయంత్రము సందర్భకాల వర్ణములను జూచి మైమరచెడివాడని తెలుపబడినది. నికొలన్ రోరేక్ తన రహస్య దేశము వద్దలి ఆలోచనలో పీరిననడి హిమగిరుల అందమైన సృష్టిని తన చిత్రములందు సౌందర్యపరచినాడు. ఈ అందమైన సృష్టి రహస్యాలను అన్వేషించుట మానవునికి శ్రేష్ట కార్యము.

## కీర్తి వృద్ధిం దదాతుమే

- శ్రీ సూక్తం

‘నాకు కీర్తిని సమర్పిగ (శ్రీలక్ష్మి) ఇప్పుగా’ యని వాక్యార్థము. పుణ్యస్థలములు, దేవాలయములందెల్లడల శ్రీసూక్తము, పురుష సూక్తము పఠించుట ఆచారము.

‘కీర్తిని వృద్ధిచేయుగా’ అని ప్రార్థించుటలో ఒక విశేషమైన ఆకాంక్ష ఇమిడి ఉన్నది. సాధారణముగ భక్తుడు దైవమును దనదావ్యాదులు, వంశాభివృద్ధి కావలయునని కోరుట సహజము. పెద్దలు ఈ విధముగనే పిన్నలను ఆశీర్వదించెడి ఆచారము కూడ చూచుచున్నాము. కాని శ్రీమహాలక్ష్మి కీర్తిని నాయందు వృద్ధిపొందించుమని ప్రార్థించుటలో కీర్తియొక్క ప్రాధాన్యత తెలియపడుచున్నది. శ్రీమహాలక్ష్మి వరములలో ఇది కూడ ఒకటి అని గ్రహించవలెను.

దనదాన్య సందచలు, వంశాభివృద్ధి కలిగినను వృక్ష కీర్తిప్రతిష్ఠలు లేనిచో అయ్యని రాణింపనేరవు. గనుక జ్ఞాని కీర్తి ప్రతిష్ఠలు పెంపొందించెడి సత్కార్యములను మాత్రమే చేయవలెను. చెడు కార్యములు అనకీర్తిని గొని తెచ్చును గనుక వృక్షి చెడ్డవనులు చేయుటకు వెనుకంజవేయవలయును. అనకీర్తి కల్గునను భయము మనమునందుంచుకొని మెలకువతోడి సన్మార్గ పథగామియై ఉండవలయును.

శ్రీరామచంద్రుడంతటివాడు అవ్వడానికే వివేకం తన ప్రాణప్రదానం. అర్థాంగమైన సీతాదేవిని వసప్రవేశం చేయించినాడు. ఏనుకీస్తు మచ్చలేని మహిమ తన శిష్యులను ప్రజలు తనను గూర్చి ఏమనుకొనుచున్నారని అడిగి తెలుసుకొనడాడట. ప్రజావాణి, ప్రజారంగా, ప్రజాభిప్రాయములకు వ్యక్తి తలయెత్తినచో కీర్తి సమృద్ధిగ కలుగగలదు

సత్యీర్తి శ్రీమహాల్క్ష్మి యొక్క అంశము. అట్టి కీర్తిని వృద్ధి పెంపొందించుకొనవలయును. అనకీర్తి తెచ్చిడి కార్యములకు దూరముగనుండవలయును.

## కుప్త కేశ సఖత్వము

"కుప్తముగా కేశములు, గోళ్ళు, మీసము, గడ్డము" ఉండవలెనని వాక్యార్థము. వీనిని కుప్తముగా అనగా పొట్టిగా కత్తిరించుకొని ఉండవలెనని ఆదేశము. అధ్యయనపరుడు అనగా విజ్ఞానాన్వేషి లేక విద్యార్థి ఎట్టి క్రమవిధానమున తన శరీరాకృతి ఉంచుకొనవలయుననెడి విషయము ఈ వాక్యమందు పొందుపరచబడినది.

గోళ్ళు వెంట్రుకలు, తరచు తగ్గించుకొనుచున్నచో ఆరోగ్య సూత్రములకు భంగము వాటిల్లును గాన ఈ సామృతిక ఆయుర్వేద గ్రంథములందు తెలుపబడినది. విజ్ఞానదీక్షయందు బ్రహ్మచారి, సర్వము త్యజించిన, తరీయశ్రమము స్వీకరించిన మహాత్మామైన కాషాయాలబధారి కూడ ఈ నియమము పాటించుట మనము చూచుచున్నాము.

శుభశ్రేణి వస్త్రధారణ చేసి వెంట్రుకలు, గోళ్ళు కుప్తముగా నుంచుకొని దేహధారణను జాగ్రత్తగా చూచుకొనుచు బ్రహ్మచారి అధ్యయనపరుడగుచున్నాడు. ఈ వాక్యమునందు బాహ్యముగ శుభి శుభ్రతలు పాటించేడి ఆవశ్యకత తెలుపబడిన బాహ్య అభ్యంతరశుభి (Internal external hygiene) వ్యక్తి అవలంబించవలెనని.

చివరకు మిలటరీ, పోలీసు, వైద్యశాలలందు గూడ ఈ నియమమునకు ఎంతయో ప్రాధాన్యత ఒసంగబడినది. వావికుల (Navy hair cut) చూచిన ఈ నియమము ఈ శాఖయందు ఎంత ముఖ్యంగా పాటించబడుచున్నదో తెలియవగును.

శరీరమును, ఆరోగ్యనియమములను తప్పక పాటించవలయును 'శరీర మార్గం ఖలు ధర్మస్థాధనం' ధర్మస్థాధనమందు శరీర రక్షణ తొలుత ముఖ్యము అని వాక్యము. శరీరము మాంసము, దీము, నెత్తురు కలిగి అసహ్యపైసదీయనెడి మెట్ట వేరాంతము కొందరు తెల్పుట దురదృష్టకరము.

జీవాత్మవలననే పరమాత్మను నిరుగుటకు ప్రయత్నము చేయుట జరుగును కదా.

## కో అరుక్

- చరకసంహిత

"రోగము లేనివాడు ఎవడ?" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని మహిమాన్వితం చేసిన చరకమహర్షి తన చరకసంహితయందు తొలిగా "కో అరుక్" అని ప్రారంభించినాడు. 'రుక్'

అనగా రుగ్మిత లేక వ్యాధి. 'అరుక్' అనగా రుగ్మిత లేక రోగములేని వాడు, 'కో' అనగా ఎవడు అని అర్థము. 'రోగము లేని వాడెవడు' అని తన సంహితను చరకుడు ప్రారంభించెననగా ఈ ప్రశ్నకు ఎంత ప్రాముఖ్యము కలదో ఆరోపించవగును.

రోగికానివాడు ఎవడను ఈ లోకమున లేడు. మానవ శరీరము ఎత్తైన ప్రతివాడును ఏదో ఒక రోగము, ఏదో ఒక రూపము, ఏదో ఒక పరిణామమున కలిగియుండుని తెలుపబడినది. తల్లి తండ్రుల ద్వారా, క్రిముల ద్వారా, సాతావరణము ద్వారా, ఆహార విహారాల వలనను వ్యక్తికి అనేకములగు రోగములు కలుగుచున్నవి. కొన్ని చిన్ననాటే బహిర్గతమగును. కొన్ని యుక్తవయస్సునందును, మరి కొన్ని వయసుమీరిన తరువాత బయటపడును. కొన్ని వ్యాధులు అంతర్గతముగను, కొన్ని పర్మవ్యాధులు మున్నగునవి బహిర్గతములగును ఉండును. కొన్ని వ్యాధులు సహించునవిగను, మరికొన్ని వేదనాత్మకములుగను ఉండుట చూచుచున్నారము.

చివరకు వైద్యులకు కూడ ఏదో ఒక వ్యాధియుండును. రోగులు బయటకు తెల్పుకొన వలసియుండును. వైద్యులు తమ వ్యాధులకు కొంతవరకు తామే చికిత్స చేసికొనుచుండును. అటులే ఒలింపిక్ ఆటలలోని మేటి ఆటగాళ్ళు కూడ అనేకములగు వ్యాధులకు గురియైనారని తెలియవచ్చుచున్నది.

అందువలన రోగులను చూచి వెక్కిరించుట, అసహించుకొనుట చేయరాదు. నేను బలశాలిని, రోగిరహితుడనని విధిచిగారు. ఏదో ఒకనాడు ఏదో ఒక రోగము అతనికి సంక్రిమించును. గనుక 'అందరునూ రోగులే' "వ్యాధిగ్రస్తే కళేబరే" కళేబరము లేక శరీరము కలవారు, శరీరధారులు అందరూ వ్యాధిగ్రస్తలు గనుక వైద్యనిధానము తెలిసికొని ఆరోగ్యము గూర్చి శ్రద్ధ వహించవలయును.

## గంధద్వారాం ధురాధర్షాం

- శ్రీసూక్తం

శ్రీసూక్తములోని మంత్రము. శ్రీసూక్తము ఋగ్వేదములో పరిశిష్టాక్షోకములోనిది. శ్రీదేవి, భూతలమున నాను, రూప, పరిణామములతో నృష్టి సంపదగా వ్యక్తమై అంతర్భూమియై వైభవములను కలుగజేయుచున్నది. శ్రీసూక్తపఠనము భోగ, మోక్షప్రదమైనది. విద్యారణ్యుల వారు దీనిని ఉపాసించి సిద్ధుడై కొండగుహలో ఉండి బంగారము త్రవ్వించి విద్యానగరస్థానమైన హరిహర బుక్కరాయలకు తోడ్పడినట్లు ప్రతీతి. శంకరభగవత్పాదులకు నిరుపేదయైన ముత్తైరున శంకరాచార్యులకు ఏమియు ఇవ్వలేక ఉసిరికాల్చు ఇచ్చినపుడు కనకదాసాశ్రీత్రము చదివి ఉసిరికాయల ప్రమాణముగల బంగారు గుళికలు తన మహిమ ద్వారా ఇచ్చి ఆమెను శ్రీసూక్తము నిత్యము పఠించుమని హితబోధ చేసియున్నారు.

"గంధద్వారాం ధురాధర్షాం, నిత్యపుష్పాం కఠిషిణీమ్  
ఈశ్వరీగం సర్వభూతానాం, తామిహేహవహ్నియేశ్రియం"

గంధమే తన ద్వారముగా కల దేవిని అనగా సుగంధమే తన ద్వారముగాగల దేవిని, 'ధురాదరాం' తేలికగా సమీపించుటకు వీలుకానిదానిని, 'నిత్యపుష్పం' నిత్యం పుష్పియైనదానిని, కర్మఫలం కీరణములుకల దానిని, 'సర్వభూతానాం' సర్వభూతములకు, 'ఈశ్వరీగ్ం' అధిదేవతయైన 'తాశ్చర్యం' ఆశ్చర్యదేవిని, ఉపన్యాసే - (సమీపించుట) ఆహ్వానించుచున్నాను.

ఈ మంత్రము ఆరాధనలందు, అగరువత్తుల, ధూపము వెలిగించెడి సమయమున నఠించుట, ఆచారము. సుగంధము లక్ష్మీదేవికి ద్వారము గనుక సుగంధమున్న తావున లక్ష్మీ ఉండును. హిసలక్షణ వాతావరణమును దూరము చేయును. గనుకనే దేవాలయమునందు, మనీషులయందును, చివరకు కాదతికుల చర్మలందును సుగంధవాతావరణం నెలకొల్పుదురు.

శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి ఊర్ధ్వపుండ్రములు పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములతో అలంకరింతురు. అచ్చటకు చేరగనే అత్యంత సుఖానుభూతి కల్గుట లోక విదితమే. దుర్గంధము, గృహములందు, శరీరములందు, వస్త్రములందు తొలగింపచేసి సుగంధ పరిమళము గల వాతావరణమునందు మానవుడు మనుగడ సాగించవలయును.

## “గర్వాశయ విశుద్ధిక్రమే”

- ఆయుర్వేదం : భావప్రకాశం

జీలకర్ర మనకందరికీ తెలుసు. అందరూ వాడునదే. వహారి దుకాణములలో అన్ని చోటుల దొరకెడిదే. ఎంతో సాధారణమైన స్వల్పవస్తువు. సామెత కూడా 'శింగినారం జీలకర్ర' అనేది దానివలన జీలకర్ర అతి స్వల్పమైన వస్తువు అని అందరూ భావించుట తెలిసిన విషయమే.

కాని స్వల్ప వస్తువునందు కూడ మన విషయము తెలిసికొనుటయే విజ్ఞుల లక్షణము. పునఃపాము హీనమగు క్రిమియే, కాని అది వ్యసపాయదానికి చేయు హితము దొడ్డిది. బంగారు పిచ్చుక గూడును నిర్మించుకొనటం, సీలు అనే చేపలు నదీ ప్రవాహానికి అడ్డంగా చిన్న బ్రిడ్జిలు కట్టటం, మగ ఆడ పక్షులు ఒకరునెళ్ళగా ఇంకొకరు గూటిలో ఉండి తమ పిల్లలను రక్షించుకొనటం మొదలగు నన్ని మనకు తెలిపేదే రహస్యములు, కోకొల్లలు. చిన్ని తేనెటీగ గొప్ప ఇంజనీరింగు సంఘశాస్త్రము (Sociology) తెలిసి నటుల జీవించుట మనకు ఆశ్చర్యకరము కాదా!

అటులనే 'జీలకర్ర' అను స్వల్పవస్తువును ప్రాచీనులు ఎంతయో ఘనమగు వస్తువుగ నిర్ణయించియున్నారు. వివాహ సంబంధమున శుభముహూర్తమున సూత్రధారణ కాదు. వధూ వరులు ఒకరి శరస్సుపై ఒకరు బెల్లము, జీలకర్ర కలిపిన ఉండలను పెట్టి తలపై అదుముటయే శుభముహూర్తము. అనేక వస్తువులకుండగా 'జీలకర్రను' మాత్రమే ప్రాచీనులు పెట్టిడి నిదానమున, మన జాతికి నిరంతరము ఒకచక్కని పాఠమును బోధించియున్నారు. జీలకర్ర బెల్లము వేసిందిన, ఆ కుటుంబము వృద్ధియగును. జీలకర్ర లక్షణములు(భావ ప్రకాశము) నిమింతురత్నాకరములలో మేధస్సును వృద్ధి పొందించునదిగను, 'గర్వాశయ విశుద్ధిక్రమే' గర్వాశయములందలి వాయువు, బల్ల మొదలగు రోగములు హరించునదిగను, నల్లజీలకర్ర రసం త్రాగిన నోటి కాన్సర్ పోవునని

తెల్లబడినది. మామూలు జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, పెద్ద జీలకర్ర మూడు రకములు. మూడింటికిని అనేక మంది లక్షణములున్నవి. మళయాళ దేశములందు భోజనమునకు పూర్వము అందరు గ్లాసుడు జీలకర్ర రసము త్రాగుట ఆచారము.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, వంశాభివృద్ధి, జాతి శ్రేయస్సు కోసం మన ప్రాచీనులు వాటియందు గల అనేక విధములగు ఆరోగ్యరహస్యములను మనకు సూత్రప్రాయముగ అందచేసినారు. వానిని పాటించి శ్రేయస్సు పొందవలయును.

## గవాం మధ్యే వసామ్యమామ్

- శ్రీమద్భాగవతము

నేను గోవుల మధ్య నివసించుచున్నాను' అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ శ్రీమద్భాగవతమునందు తెల్పియున్నాడు. భారతీయ సంస్కృతియందు ఆవు అత్యున్నత స్థానము కలిగియున్నది. గోవేడు, అత్యంత ప్రాధాన్యము కల్గించబడినది. ప్రాచీన భారతీయునకు గోవులే ధనసంపదయని మహాభారతమునందలి ఉత్తరగోగ్రహణ ఇతివృత్తము తెలియజెప్పుచున్నది. శ్రీకృష్ణ గోపాలకుడు గోకులమందు వాస్తవించినాడు. ఆవుపాలు, వెన్న, పెరుగు, మీగడలు భుజించి తన గోపలీలచే ప్రజలకందము కల్పించినాడు. మనకల్లరకు గోక్షీరము, గోదధి(పెరుగు), గోమృతము (నెయ్యి) పరమపవిత్రములైనవి. ఎంతో సాత్వికప్రభావము కల్గినవి. ఆవువెన్న, ఆవుపాలు, మీగడలు భుజించి తన ఆ గోవధేవుడు తన సాత్వికత చేత రాక్షస స్వభావుడైన కంసుని నిర్మించియున్నాడు.

గోమూత్రము, గోమయము(ఆవువేద) యందు లక్ష్మీ నివసించుచునని శాస్త్రము తెల్పుచున్నది. ఆవుబ్రహ్మస్పృశ్మియనచో, గేదె విశ్వమిత్ర పృష్టి ఆవుపాలు సాత్వికము. గేదెపాలు తామసము. లక్ష్మీ ఐదుస్థానములందు నివసించునని తెలుపబడినది. 1) వద్మము (తామర పువ్వుము) 2) గోవృష్ణము (ఆవు వెనుక భాగము) 3) ఏనుగు తల 4) పుణ్యస్త్రీల పాపిట 5) తులసిదళము. అందువలన గోదానము పితృ కార్యములందు చేయుట, గృహప్రవేశమునకు పూర్వము ఆవుట ఆవును కట్టివుంచి ఆవువేద గోమూత్రములతో ఆ ప్రాంతము శుద్ధి గావించుట గోమూత్రము తోడ పుణ్యావహన గృహములందు చేయుట జరుగుచున్నది.

నరకమునందు 'వైతరణి' నదిని దాటుటకు జీవాత్మకు ఆవుతోక సహాయము చేయునని తెల్లబడినది. గోవేన మన ప్రాచీన సంస్కృతికి ఆయువుపట్టు. దీని రహస్యమును మనమెల్లరకు గ్రహించవలయును. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ 'గవాం మధ్యే వసామ్యమాం' ఆవులయందు నేను నివసించుచున్నానని ఆయన చిరునామా (Address) మనకు తెలియజెప్పిన పిదప మనకు ఇంకను ఏమి కావలయును?

## గృహే వసంతునో అతిధిః

- అధర్వణానందం. 10-6-4

'గృహే' నీ ఇంటియందు, 'అతిధిః' అతిధి, 'వసంతున్' నివసించుగాక. నీ ఇంటియందు



అతిథి (Guest) నివసించుగాకయును వేదవాక్యము. ఆధునిక సమాజమున ఎంతయోముఖ్యమైన వయము. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులకు మర్యాద చేయుట-అనాదినుండి భారత జాతీయందు ల ఒక మంచి లక్షణము. మన దేశమునకు వచ్చిన విదేశీయులుకూ, భారతీయులు అతిథుల మదనానాదీ ఆహ్వానముత, ఆదరణలు చూచి సలువోట్ల ప్రశంసించి యున్నారు. దీనికి కారణము, వన జాతీయందు "అతిథి దేవభవ" అతిథి దేవునితో సమానము అనేది హితబోధ మనకెల్లరకు నాదిగ అనుశ్మతముగ వరసంగ నంక్షణించిన సులక్షణము.

ఇంటికి అతిథు వచ్చుట ఆ ఇంటికి నిజమైన సౌందర్యమని చెప్పవచ్చును. ఎప్పుడును బలువులు మూసికొని, ఎవరును-ఇందుమిత్రాదృతు సందర్శించునీ గృహము ఎంతటి గోప్య భద్రమైనను, ఆవరణయందెంత అందమైన చెట్లు, చేమలు, పూలమొక్కలు, ఆకర్షణీయమైన ల్పములు ఉన్నను, కోరించదు. చిన్నదైన గృహమైన ఇంటి యజమాని, ఇల్లాలు యొక్క హృదయము వలన, తరచు అతిథి అభ్యాగతుల రాకపోకలండినచో దానియందు జీవకళ ట్టివడును.

ధనవంతునికి మాత్రమే అతిథులకు నత్కారము చేయవలెనన్న విషయము కల్లదని విండుట నత్యధారము. ఒకానొకప్పుడు నిజముగ అత్యీయత నిర్దీపలయందు కూడ మిన్నగ పూర్వము అతిథులు నిశ్రాంతి తీసుకొనుటకు ఇంటికి ఆరుగులు, వరందాలు ఉండెడివి. రి నేడు ఒక గది ఏర్పాటు కూడ అవసరమే. బాహ్యముగ వసతులు కన్నను అత్యీయతతోడి తిరులను వలుకరించుట నత్యధునుల లక్షణము. అట్టివారి గృహములందే అతిథులు వసించురు.

'గృహ' వసంతుచో అతిథి: అనేది వాక్యము అనుసరించవలయును.

## ‘అతిథులను కారకమ్’

- అదిశంకరాచార్యులు

“శబ్దజాలం మహారణ్యం చిత్రప్రమణ కారకం” అనగా (అధికమగు) శబ్దజాల ప్రయోగ నేడిది ఒక మహారణ్యమునంటిది అయి చిత్రప్రమణకు త్రోవదీయును అని ఆదిశంకరాచార్యులు విచ్చియున్నారు.

ఎన్నెన్నో వేదాంత గ్రంథములను అధ్యయనము చేసి తాను స్వయముగ అనేక వేదాంత ంధములు రచించిన మహనీయుడు శంకరాచార్యులవారు. ఈ హెచ్చరిక చేయుట నిజముగ మహద్దము. అధిక శబ్దజాలమును మహారణ్యముగ బోల్చి, పాదకునకు ఇట్టి స్థితి హారణ్యమధ్యమందు (తోన తెన్ను గాంచలేని ప్రయోజీకునకు చిత్రప్రమణము కలుగవేయునని ంచుట విశేషము. అధిక శబ్దజాల ప్రయోగము చేయరాదనియు, దానివలన అనేకములగు తిథులు కలుగుననియు తెలియ చేయబడినది.

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములందు ముఖ్యముగ ఇట్టి చిత్రప్రమణ కారకములైన జాల ప్రయోగము కావచ్చునున్నది. కొందరు తమ పాండిత్య ప్రకర్షను చూపుటకు ఈ గ్రతి ననుసరించెయున్నారు. సత్యాన్వేషణయందు, సమచిత భావన లేక ఆడంబరత

అహంకారమునలననే ఇట్టి దుర్గతి కల్గుచున్నది. జంఝూమారుతమునంటి పదసమాసములు, వ్యాకరణ విశేషములు, మున్నగునవి జీవించి గ్రంథము చదువువారికి, ఉపన్యాసము వినువారికి బీతిని గోలుపజేయుట లేదా ఎదుటివారిని తాము అజ్ఞానమునని తలపించజేయు యత్నములు, అర్థముకాని వేదాంతము (obscurely) వలన కల్గుచున్నది. ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసములను విని వచ్చినవారిని “అవుట స్వామివారు ఏమి చెప్పినారు?” అని అడిగినచో “ఏదో చెప్పినారు అర్థము కాలేదు. కాని గొప్పగా ఉన్నది” అనేది సమాధానము వినుచున్నాము.

వారదభక్తి సూత్రములు, పాతంజలి యోగ సూత్రములందు పదజాలము చాల తక్కువగ నుండుట (economy of words) చూచుచున్నాము. మనము సరికిన మాట ఎదుటివారికి అర్థమైనపుడు మాత్రమే మన మాటకు ప్రయోజనము కల్గుచున్నది.

## చందాలింపు సతుద్విజ్ఞింపు గురుత్వేషా మనీషామ

- అదిశంకరాచార్యులు

‘చందాలుడు కానిముక్తి బ్రాహ్మణుడు కానిముక్తి’ ఇరువురును నాకు గురుతులులే అనేది మహద్వాక్యము శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల నోటునుండి వెడలిన మేటివాక్యము.

ఒకనాడు అదిశంకరులు పర్రలించుచుండగా, ఒక చందాలుడు స్వామివారి దగ్గరకు వచ్చుటను చూచి శిష్యులు అతనిని వారించిరి, కాని ఆ చందాలుడు సామాన్యుడు కాడు. ‘చందాలు డొడడు, పండితుడెవడు’ అను ప్రశ్నలను అడిగినాడు. శిష్యులు నివ్వెరబోయినారు. శ్రీ శంకరాచార్యులు వచ్చెంటనే చందాలింపు సతుద్విజ్ఞింపు గురుత్వేషా మనీషామను “చందాలుడు కానిముక్తి ద్విజుడు కానిముక్తి నాకు గురువులే” అని “మనిషాపంచకము” అను శ్లోకములను అచ్చుచ్చటనే తెల్చి సమ్యక్భావన, మహాజ్ఞులనుగు ఆధ్యాత్మిక భావనను తెల్చి, భారతజాతి గతిక సరళమార్గమును కల్పించినాడు.

దురదర్శిస్తవశమున కొందరు అహంకారయుతులైన అగ్రవర్ణజాలు, ఇతరులను అన్నుశ్యులని తెలుపును. తమ మనతను నిలువ బెట్టుటకు మన దేశమున అంటరానితనమును నెలకొల్పి మన జాతికి కళంకమును తెచ్చుచున్నారు. భగవద్గీతయందు “శునిచ్చెనశ్శపాకేన పండితాన్నను దర్శనః” అని తెలుపబడినది. బ్రాహ్మణుని, ఏనుగును, కుక్కను, కుక్క మాంసమును తినువారిని (నిజమగు) పండితుడు సమభావనతో చూడగలడు (పండితా న్నమదర్శనః)

శ్రీమద్రామానుజాచార్యులవారు కూడ వర్ణభేదములేక ఎల్లరకును తిరుమంత్రమును దేవాలయ గోపురశిఖరము నుండి సమభావము కలిగి, లోక శ్రేయస్సును ఆకాంక్షించి, చివరకు గురువువాఙ్మను కూడా మీరి, ఓం నమోనారాయణాయ అనేది మహామంత్రమును విచక్షణాభావము లేక ఉపదేశించి భక్తిభావనను వెదజల్లినాడు. గుణకర్మములను బట్టి వ్యక్తులను నిర్ణయించ వలయుమనగాని జన్మమును బట్టి నిర్ణయించరాదని

“శూద్రోపి శీలవంశస్త్వః గుణావాన్ బ్రాహ్మణోభవత్  
బ్రాహ్మణోపి క్రియాహీనః శూద్రాత్ ప్రత్యవరోభవత్”



అని శ్రీ మహావిష్ణువు వామనపురాణమున తెలుపుచున్నారు.. "శీలసంపన్నుడైన బ్రాహ్మడు బ్రాహ్మణుడేయగుచున్నాడు. బ్రాహ్మణకర్మలు చేయని బ్రాహ్మణుడు బ్రాహ్మడగుచున్నాడు" అని తాత్పర్యము. రామాయణమును వ్రాసిన ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి వోయవంశజుడు ( Tribal). భారతము రచించిన వ్యాస మహర్షి బైష్వ వనితకు జన్మించినాడు. కౌశికుడు అను బ్రాహ్మణుడు ధర్మవ్యాధుని (Butcher)వద్ద సత్యమును తెలిసికొన్నాడు.

## జయత్యతి బలోరామో

- సుందరకాండ 42-43

హనుమంతుడు వెదకి వెదకి సీతాదేవిని అశోకవనమున గాంచి, ముద్రికనిచ్చి చూడఁజూచి గైకొని, తానెరిగినవి సీతాసాధ్వీకి తెల్పి, ఆమె తెల్పినవి తాను గ్రహించి పునరుజ్జుజ్ఞతాడు. కాని సరియైన దూత చేయవలసిన కార్యము శత్రుశక్తిని తెలిసికొని స్వామికి వివేదింపటయని భావించి దశాననుని, అతనిమంత్రివర్గమును, సేనాబలమును ఎదుర్కొని రావణుని మనస్సు, బలమును తెలిసికొనినగాని లంకనుండి వెడలకూడదని నిశ్చయించి (41-6) అశోకవన ద్వంసమునకు సీతాదేవియున్న వృక్షమును, తాను గోవృక్షముగ నున్న శంశుపావృక్షమును మాత్రము వదలి మిగిలిన వృక్షములన్నిటినీ ద్వంసమును చేయును. రావణునకీ విషయము దెలిసి మిక్కిలి వేగము గల ఎనుబదివేలమంది కింకర రాక్షసులను ఇమన గుదియలతో పంపును.

వాయుపుత్రుడగు హనుమంతుడు తన దేహమును పెంచి భుజములు తీట్టి వెద్ద ద్వని చేసెను. ఆ భుజస్థాలన ద్వనిని విని భయపడి వృక్షలు ఆకనమునుండి నేలపైబడినవి. అంత హనుమంతుడు ఈ విధముగ గట్టిగా అరచెను.

"జయత్యతి బలోరామో అక్షృణాశ్చ మహాబలః

రాజాజయతి మగ్ధివో రాఘవేణాభి పాతితః" (42-43)

"మహాబలుడగు (అతిబలో) రామునకు జయము. మహాబలశాలియగు లక్ష్మణునకు జయము. రామునిచే పాలింపబడు రాజైన మగ్ధివునికి జయము" తదనంతో శ్లోకము "దాసోహంకనలేంద్రస్య రామస్యాక్షేప్తకర్తృణః" అని ప్రారంభమగును

'జయత్యతి బలోరామో' అనిన శ్లోకముతోడ అంజనేయుడు రాక్షసరాజైన రావణసంహార కార్యక్రమమునకు నాంది పుల్కను. ఈ శ్లోకము వరించిన కార్యసిద్ధి కలుగుననియు, ఇది తాండవంత్రముతో నమమనియు బీజాక్షరముల సంపుటియనియు ప్రతీతి గనుక దీనిని కంఠస్థము గావించి మనమున స్మరింపట మంచిది.

సుందరకాండ పారాయణ రోజుకు కనీసము ఒక పేజీయైన చదివి అర్చనము తెలిసికొనుట వలన మనమలోని చింతలు తొలగి పరితాపోశ్మశమము కలుగును. తలచిన కార్యములు నెరవేరును. ఆటంకములు తొలగును. జీవిక సుఖప్రదమగును. గనుక సుందరకాండ తాత్పర్యసహితముగల

(గ్రంథము మన పూజాస్థలమున ఉంచి దినమునకొక పూట శ్రద్ధ తోడ చదివి విషయములను మనన చేసినచో కష్టములు తొలగి హృదయశాంతి లభించును. మానవునకింత కన్న కావలసినదేమి కలదు?

## జీవంతు శరదాం శతం

- అశీర్వాచన సంప్రవాక్యము

'నూరేండ్లు జీవించెదరు గాక' అనెడు ఆశీర్వాదము భారత సంస్కృతి తోడ వెనవేసికొని యున్నది. "దీర్ఘాయుష్మాన్భవ" అనెడి ఆశీస్సు సదాచారమై ఒప్పుచున్నది. నూరేండ్ల జీవనము లేదా సహస్ర శరద్రాతులు అనగా వేయి పూర్ణిమలు లేక 83 ఏళ్ళు దాటి జీవించుట ఘనమైన జీవిత విశేషముగ వర్ణింపబడినది. ఆధునిక జీవనశాస్త్రము నందు కూడా దీర్ఘాయువులు (Longevity) గల దేశమును ఘనముగ పేర్కొనబడి వారి దీర్ఘాయువునకు గల రహస్యములను అన్వేషించుట జరుగుచున్నది.

వృక్షీ నిరోగియై, యోగియై, మలమూత్రాస్వేదములు వాసనారహితమై, సంశయవృద్ధిగ, నకల సంపదలతో, ఎల్లప్పుడు ఆనందముతో (సదామర్తీ జీవించినచో, వృక్షీ జీవితము సంపూర్ణమని మనమెల్లదము భావించవచ్చును.

సంద్యావందనమున 'జీవేమశరదశ్శతం' (నూరేండ్లు జీవించుము), 'సందామశరదశ్శతం' (ఆనందముగ నూరేండ్లు బ్రతుకుము), 'మోదామశరదశ్శతం' (మోదము ఇతరులకు కలిగించుచూ నూరేండ్లు నివసించుము), 'అజీతాశ్వానుశరదశ్శతం' (అజేయుడవై పరులకు బానిస కాకుండగ) వ్యసనములకు లోనుగాక) నూరేండ్లు జీవించుము' అనెడి ఉత్కృష్టభావన మన భారతజాతికి వేదముల ద్వారా పూర్వులు అందించియున్నారు.

'కాలేవర్తమానస్య' నకాలమునకు వర్తములనుడుగాక (Timely Manner) దానివలన వృద్ధిచీ నన్యశాలినీ, భూమి నన్యశ్యానులనుగు గాక, దేశోయంక్షోభరహితో, దేశము, క్షోభములు, అల్లకల్లోలములు లేకుండ ఉండుగాక, 'బ్రాహ్మణాస్సంతు నిర్భయాః' (బ్రహ్మ విద్వాసురులు, సత్కాన్వేషకులు అయిన బ్రాహ్మణులు కర్మలను బట్టి గాని, జన్మమును బట్టి బ్రాహ్మణుడు కానేరదని శాస్త్రము) నిర్భయులుగా (Free Thinkers, freedom of expression) ఉండెదరు గాక, 'అపుత్రః పుత్రిణాస్సంతుః' పుత్రులు లేనివారు బిడ్డలను బడయుదురు గాక, 'పుత్రిణాస్సంతుః పౌత్రిణః' పుత్రులుకల వారికి మనుమలు మనుమరాండ్రు కల్గుదురు గాక, 'అదనాస్సదనాస్సంతుః' నిర్దములు దనములు బడనెదరుగాక, 'జీవంతు శరదాం శతం' నూరేండ్లు జీవించెదరుగాక, ఇంతకన్న ఆనందకరమైన విషయమేమియున్నది?

## జ్యోతిః స్వదేత

- ఋగ్వేదము 3-39-7

ఎల్లప్పుడును "జ్యోతినే వరింపుము" అని వేదవాక్యము. భారతీయసంస్కృతియందు

తేజోపానకు ప్రముఖపానము కనపడును. సూర్యోపానన, హోమము మున్నగువాని ద్వారా 'జ్యోతిని వరించుట' చూపెదము. ఉదయము లేవినంతనే సూర్యునికి నమస్కరించుట. పాటక జనమునందు కూడ చూచుచున్నాము. సూర్యారాధనకునికి నమస్కరించుట, గాయత్రీ ఉపాసన మున్నగు తేజోపానన విధానములు మనకు ప్రాచీనములైనవి. సముద్రములు, నదులు, కాలువలు, చెరువులయందు మొలబడి నీటిలో నిలబడి సూర్యునికి అర్ఘ్యమొసగుట మన ఆచారము. రాత్రులందు దీపము పెట్టి దీపంజ్యోతి పరబ్రహ్మ యని నమస్కరించుట మన సంప్రదాయము. చివరకు బస్సులో దైవరు లైటు వేసినచో ప్రయాణీకులు కారులోని లైటునకు నమస్కరించుట కొందరు చేయుదురు. శుభాశుభకార్యములందు దీపారాధన చేయుట మనకల్లరకు ఆచారము.

జ్యోతిర్వర్ణరూపుడైన సూర్యుని 'అపావారిత్యో బ్రహ్మ' ఈ కనపడెడు సూర్యుడే దైవము' అని వేదము తెల్పుచున్నది. సూర్యోపాసన సూర్యుని ఆహారమైన నారికేళము ముఖ్యమని గ్రహించి ఒక జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడు ఎంగెల్హార్డు (Engelhardt) అనునతడు నారికేళము వృద్ధిపొందని తన జర్మన్ దేశము విడనాడి కారిబియన్ ద్వీపములకు చేరి కొబ్బరి తిని జీవించి 'Caire firee life' అను గ్రంథము రచించినాడు. దానియందు భారతీయులు సూర్యునికి నమస్కరించుట యొక్క సునమైన విషయమును ప్రస్తావించినాడు.

'జ్యోతిని వరించుము' అను పాచ్చరికయందు సత్యార్థములు చేయుమని కూడ అర్థము. జీవితము జ్యోతిర్మయము కావలయునని సాధకుడు వాంఛించినవలయును. అంధకారమును దూరము చేసి తేజస్సును, నలుగుడల ప్రసరించేయుట ఉత్తమపురుషుని లక్షణము.

### తదేవ యుక్తం బైషజ్యమ్

చరకసంహితయందు "ఏది ఆరోగ్యమనిచ్చుచో అదే మందు", తదేవ యుక్తం ఏది (శరీరమునకు) యుక్తమగుచో సరిపడుచో (ఆరోగ్యమనిచ్చుచో) అదియే 'బైషజ్యం' మందు. ఔషధమనగా ఏది అను ప్రశ్నకు చక్కని సమాధానము నిర్దేశము, బహుమాక్ష్య రహితమున ఆయుర్వేద గ్రంథమున చరకుడు ఇచ్చియున్నాడు. బాగుగ పరిశీలించిన ఎవరికి ఏది సరిపడుచో వానికి అదియే సరియైన మందుగ భావించవలయును. నృప్తియందు మానవశరీరములు బహు విధములుగ వృజించబడినవి. ఒకరికి ఒకటి శక్తియు, శరీరమునకు సరిపడును. వేరొకరికి అయ్యది భిన్నముగా నుండును. గమక వృక్షభేదమును బట్టి ఔషధము ఏర్పరుచుకొనవలయునని చరక మహర్షి తెల్పియున్నాడు.

ఆధునిక యుగమందు కూడ ఒకరికి పెన్సిలిన్ సరిపడును. వేరొకరికి అయ్యది Allergy కలుగజేసి ప్రాణాంతకమగుచున్నది. ఒకరి రక్తము RH Negative, ఇంకొకరిది RH Positive గ నుండవచ్చును. ఒకే రక్తముగల వ్యక్తికి వైద్యుడు ఒక్కొక్కసారి ఒకే వైద్య విధానమున ఒక్కొక్క మార్చి ఔషధము ఇవ్వసలినయిండును. తాను తీసికొనిన ఔషధము తన శరీరమునకు హానికాకలాగా యున్నదా లేదా అను విషయము వ్యక్తి కూడ పరిశీలనార్హకముగ నమనించు మండవలయును.

వైద్యవిధానములు కూడ ఎన్నెన్నో రకములుగనున్నవి. అల్పవతి, ఆయుర్వేదము, హోమియోపతి, ప్రకృతి వైద్యము వివిధములగు మొదలగు అనేక రాకములగు వైద్యవిధానము లున్నవి. ఒకేవ్యక్తికి, ఒకే వ్యాధియందుగల వివిధ దశలలో వివిధములైన వైద్యవిధానములు అవసరమును బట్టి ఏర్పాటు చేసికొనవలసి వచ్చుట సహజము. అట్టియెడల ఏ ఔషధము తనకు ఆ సమయమునకు ఏ మందు యుక్తముగానున్నదో అట్టి ఔషధమునే తీసికొనుటయుక్తము. తనకు యుక్తము కలుగజేసినదే సరియైన మందు అని గ్రహించుట వివేకము. ఇతరులు పెద్దగా ప్రశంసించిననా, మందును గూర్చి ప్రతికూప్రకటనలు మనముగానున్నను, 'సరిపడిన మందు' ను మాత్రమే గ్రహించుట మంచి విషయము.

### తస్య వాచకః ప్రణవః - పాతజ్ఞుల యోగసూత్రం

- తజ్ఞున స్వదర్శ భావనం

'ఓంకారమే (ప్రణవమే) శబ్దము. దానిని అర్థభావనతో జపించవలెను' అని పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములందు తెల్పుచున్నాడు. భారతీయ సంస్కృతి ఓంకారముతో ముడిపడినది. అన్ని మంత్రములకు ముందు ఓంకారముండును. ఇందు ఆ-ఉ-అ శబ్దముల కూడికయున్నది. విశ్వశక్తి యంతయు బాగుగ గ్రహించిన 'ఓం' అను శబ్దమునందు ఇమిడియున్నది. సర్వవేతన కారణము 'ఓం' శబ్దము. ప్రణవోపాసన మహత్తరమైనది. 'సోహం' మంత్రమునందు ఓంకారమున్నది.

'ఓంకారః సర్వమంత్రాణాముత్తమః పరికీర్తితః' ఓంకారము సమస్త మంత్రములలో ఉత్తమోత్తమమైనది.

'ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ' ఓం అను అక్షరమే బ్రహ్మ.

"సక్రదుచ్చరిత మాత్ర ఉార్ద్రమున్నాయతి త్యోంకారః"

ఒక్కమారు ఉచ్చరించిన ఉార్ద్రగతిని లభించవలయునది 'ఓం' కారమనబడును.

బైబిలులో First there was a word, the word is God అని మొట్టమొదటి వాక్యము. మొదటనున్న పదమే దైవము అని తెల్పబడినది అదియే 'ఓం'కారము అని భారతీయ సంస్కృతి తెల్పుచున్నది.

భగవద్గీతయందు 'ప్రణవః సర్వవేదమే' అని 7వ అధ్యాయమునందు ప్రణవము అన్నిటియందును సారభూతమైయున్నదని తెలుపబడినది.

దీనిని కేవలము నామమాత్రముగ జపించక 'తజ్ఞునస్వదర్శ భావనం' అర్థముతో కలిపి జపించవలెనని హెచ్చరించబడియున్నది. త్యాగరాజు "తెలిసి రామనింతన చేయవే మనసా" యని గానము చేసినారు.

'ఓం' శబ్దమునకేంత ప్రాధాన్యము ప్రాచీన భారతీయ సంస్కృతి ఒసంగుటయందు విశేషమును గ్రహించవలెను. ఉచ్చారణవిశ్వసల మానవుని చైతన్యము ఓంకారమున చూడగలము

చివరకు కారు, రైలు, విమానములు నడుచుచున్నప్పుడు, పొన్న బలిహస్త పనిచేయనున్నప్పుడు కూడ ఓంకార శబ్దము వైతన్యకారకముని మనము గ్రహించవచ్చును. శంఖాదము, మంటానాదముందు, సప్తస్వరములైన సంగీతములైన సంగీతముందు ఓంకారమున్నది.

## తస్మాద్దహుశ్చతః శాస్త్రమ్

చికిత్సుకుడు లేదా వైద్యుడు 'బహుశ్చతః' అనేక శాస్త్రములు చదివియుండవలయును. "తస్మాద్దహుశ్చతః శాస్త్రం, విజనీయా చికిత్సకః" అనగా చికిత్సుకుడు (ఒకే శాస్త్రము గాక) బహుశ్చతమైన అనేక శాస్త్రములను చదివెయ్యుండవలయును.

మానవ శరీర నిర్మాణము, సృష్టియందు అత్యంత ఆశ్చర్యకరముగు విషయమని తెలిసికొనవలయును. కంటిరెప్పలనుండి, నాడీప్రసరణవరకు అద్భుత వైతన్యరూపమున మానవశరీరము నిర్మింపబడినది. అట్టి అత్యద్భుత పరికరము ఒకానొకప్పుడు సరిగ్గ పనిచేయక, మూలపడినప్పుడు, వైద్యుడు, ముందుకు వచ్చి తన విజ్ఞానము, సేవాభావమున, రోగికి స్వస్థత చేకూర్చుచున్నాడు.

అట్టి ఘనమగు సేవాకార్యక్రమమును చేపట్టిన వైద్యుడు అనేక శాస్త్రములు చదివిన వ్యక్తిగ ఉండవలయునని ధరక మహర్షి తెల్పుచున్నాడు. ఆధునిక వైద్యవిధానమున కూడ, అనాటమీ, ఫిజియాలజీ, పాథాలజీ, మెటిరియా మెడికా, సర్జరీ మొదలగు వివిధ శాస్త్రములందు వైద్యుడు నిష్ణాతుడు కావలయును. ఏనాడో చదివిన శాస్త్రములు గాక (క్రాంత విషయములు/Updated Knowledge) తెలిసికొనుటకై అనేక నూతన శాస్త్రములు చదువుట, చర్చావేదికలకు హాజరగుట వలన నూతన విషయముల పరిజ్ఞానము పొందవలయును.

అటులనే ఒక వైద్య విధానమందు జ్ఞానము కలిగిన వైద్యుడు, ఇతర వైద్యవిధాన విషయములందుల విశేషములను తెలిసికొనుట కూడ మంచి విషయము. అటులనే మానసిక శాస్త్రము, జ్యోతిష్యము, మొదలైన అనేక విషయముల (Relative Knowledge) జ్ఞానము చికిత్సుకుని నైపుణ్యతను పెంచును. ఒకే ఒక శాస్త్రమభ్యసించినచో తాబట్టిన కుండటికి మూడేకాళ్ళ అనడి ఛాందస వైద్య విధానము రోగులకు స్వస్థత చేకూర్చుటయందెంత మాత్రము సహాయకారిగా ఉండనేరదు.

గనుక వైద్యుడు బహుశాస్త్రకోవిదుడుగ ఉండవలెనని తెలియజెప్పబడినది.

## త్యాగ నైక అమృతత్య మానయః

- యజుర్వేదం - నారాయణం

"కేవలం త్యాగము వలననే వ్యక్తి అమృతమానకుడు లేక అమృతత్యల్గుడునుచున్నాడు." అని ఉపనిషద్వాక్యము. మానవునికి కావలసిన అనేక లక్షణములు ముఖ్యమైనవి తెలుపబడిననూ, చివరకు త్యాగము వ్యక్తిని అమరుని చేయుననడి ఘనమైన భావన ఈ వాక్యము తెల్పుచున్నది.

వ్యక్తి 'నేను' 'నా' యొక్క అనేక భావములను అధికముగ పెంపొందించికొనినచో, అహంకారము, లోభిత్వము, మున్నగు లక్షణములను పొందుచున్నది. స్వసుఖములను, తగ్గించుకొని, లేదా పరిత్యజించి వరుల సుఖము కొరకు యత్నించు సాధకుడు అమర లక్షణములను పొందును.

స్వాతంత్ర్య ఉద్యమమున జైల్లో ప్రుగ్గి అనువులు భాసిన వీరులుఅందరూనా? నెల్సన్ మండేలా, అహింసాద్రోహి, బడిన్, ఉరికంబంబులెక్కిన దేశభక్తులెల్లరు అమరత్యమును పొందిన వీరులే. అందరూ ప్రేమి, సద్విజ్ఞాన ఆమరణ నిరాహారదీక్ష సత్సన పాట్ల శ్రీరాములు అమరవీరులైనారు. మన పూర్వపరిత్ర పరికించినచో వృద్ధీరాజ్, రాజాబ్రహ్మచారి, సింగ్, తానాజీ, రూనీరాణి మున్నగు త్యాగమూర్తులు పరితార్తులు.

మహాభక్తులగు మీరా, నానక్, తులసీదాస్, రామదాస్, రామకృష్ణ పరమహంస, హైందవ బోధకై సర్వసుఖములను త్యజించిన మహర్షి దయానంద సరస్వతి, గౌరాంగుడు, త్యాగరాజు, పోతన, అన్నమార్యుడు, రామానందతీర్థ, వివేకానంద, శివానంద, పూజ్య హక్సేవాల్, పూజ్య గోల్వాల్కర్, స్వామి చిన్నయానంద, మళయాళ స్వామి మున్నగు మహాత్మాగురిల్లరు మనకు ప్రాతఃస్మరణీయులు.

'నేను', 'నాది' అనేడి స్వల్పభావనను త్యజించి 'లోకోన్నమప్రాప్నుభివోభవంతు' అనేడి లోకకార్యాణమునకై విశ్వప్రేయస్కునై స్వసుఖములను త్యజించిన వారిల్లరూ అమరత్య సద్విని పొందినవారే. త్యాగశీలతకు హైందవ సంస్కృతి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చుట ఈ వాక్యము మనకు తెల్పుచున్నది.

అందువలననే తురియార్జునుము లేక సన్యాసుము స్వీకరించిన వారిల్లరూ శిరోధార్యులు.

## తుష్టః పుష్టః శుభేక్షణః

- చిష్టసహస్రనామం

శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క శుభలక్షణములు విష్ణు సహస్రనామములో ప్రస్తుతించబడినవి. విష్ణు సహస్రనామము ప్రతి వైష్ణవ దేవాలయమునందును, నత్కర్తృల గృహములందును గానము చేయబడుచున్నది. విష్ణు సహస్రనామం భీష్ముడు ధర్మరాజునకు ఉపదేశించిన మహాత్మ్యస్తోత్రమైన సాధు. ఇది చదివిన గాని, వినిన గాని 'విముక్తదుఃఖా' దుఃఖములన్నిటినుండిని విముక్తులగుదురని తెలుపబడినది.

శ్రీమహావిష్ణువు 'తుష్టః పుష్టః శుభేక్షణః' అను సులక్షణములు కలవాడు. పుష్టి తుష్టి, శుభమైన దృష్టి కలవాడు పరమాత్మయని ఉగ్గడింపబడినది. సంతుష్టి పుష్టి శుభకరమైన నేత్రములు, దృష్టి కలవాడు, కమలయనుడు. పరమాత్మయందలి శుభలక్షణములను పేర్కొని ప్రస్తుతించుటలో భిక్షునికి, అవినాభాన సంబంధము వలన, భిక్షుడు భగవంతుడు ఒకడనడు మహాస్మిత సిద్ధాంతము వలనను, శుభలక్షణములను పరమాత్మయందు వీక్షించి, ప్రస్తుతించెడి.

భక్తునికి కూడ, ఈ శుభ లక్షణములు లభింపుచున్నవి. భక్తుడు, పరమాత్మ తోడ, ఏకాత్ముడగుచున్నాడు.

సంతుష్టి పుష్టి శుభకర వీక్షణము కలవారిని చూచిన హృదయానందము కలుగును. సంతుష్టి పుష్టిని (బలమును) ఇచ్చును. పుష్టి ఆనందకలమై, చక్కని నేత్రములు వీక్షణములను ఒనంగును.

విష్ణుసహస్ర నామము, కేవలం ఏదో వేయిసార్లు దేవుని హారు వేర్లు పఠింపుటయినేడి భావము తోడ కాకుండ, శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క శుభలక్షణ సంపద వేయిసార్లు వేసకు వేలసార్లు గానము చేయుట వలన భక్తుని హృదయమునందు, గానము చేయబడిన శుభలక్షణములు పాడు చేసికొనును, అనేది శుభ భావనతో గానము చేయవలయును. "సంకీర్తనారాయణ శబ్దమత్రం విముక్తదుఃఖస్సుఖివోభవంత్యు".

## ‘దురితాని పరాశువ’

-బుగ్గేదం 1-40-9

“చెడ్డవానిని దూరముగనుంచుము” అని వాక్యార్థము. దుష్టునికి దూరముగ ఉండవలెననెడి సామాన్యమైన నీతివాక్యము బుగ్గేదమున చోటుచేసుకొనిన దనినచో దుష్టజనులకు దూరముగనుండవలెననెడి హెచ్చరికకు ఎంత ప్రాముఖ్యమున్నదో గ్రహించవలెను. కాకులతో చేరిన కోయిలకు దెబ్బ తగిలిన విషయము తెలిసిన కదరు కదో. మంచి వాతావరణమున పెరిగినవారికి మంచి సంపృత్తి, చెడు వాతావరణమున జీవించినవారికి చెడ్డ ప్రవర్తన కలుగుననుట ఎల్లరెగిన విషయమే. “Tell me your friends, I'll tell you what you are”. నీ నేర్పాటులు ఎవరో తెల్లినచో నీవెట్టివాడో నేను తెలుగలను అనేది సూక్తి అర్థమున కలదు.

చెడ్డవారి సాంగత్యమువలననే నేటి సమాజమున మర్దస్థానము, మత్తు పదార్థముల శేషన (Drug Addiction), వ్యభిచారము, జూదము మున్నగునవి వ్యక్తికి అలవడుచున్నవి గనుక దుష్ట స్వభావము గలవారికి దూరముగనుండుము అని హెచ్చరిక వేదమున తెలుపబడినది.

తల్లిదండ్రులు, కాన్యంబులు, పట్టిక పాఠశాలలు, కాలేజీలు, యూనివర్సిటీలు తమ పిల్లల కొరకై ఎంపిక చేసికొను సమయమున అచ్చటి వాతావరణము (Environment) మంచివైన విద్యాసంస్థను మాత్రమే ఎన్నుకొనుచున్నారు.

దురభ్యాసములు, దుస్సాంగత్యము వలన కలుగుచున్నవి. అందువలన చెడ్డవారికి దూరముగనుండి సత్సాంగత్యము పొందుట వ్యక్తి శ్రేయస్సునకు మూలము అని తెలియుచున్నది. ‘శంకరభగవత్పాదులు’ ‘సత్సాంగత్యే’ అను శ్లోకమున సత్సాంగత్యము వలన సర్వశ్రేయస్సులు బడయవచ్చునని తెల్పుచున్నారు.

దుష్టస్వభావులకు దూరముగనుండి, సజ్జన సాంగత్యము చేయుట సర్వదా శ్రేయస్కరము.

## దైవం సమాజ రూపేణ

దైవము మనకు సమాజరూపములో కన్పింపనని వాక్యార్థము. సమాజాన్ని దైవ స్వరూపముగా చూడవలయునని ఈ వాక్యము ద్వారా మన ప్రాచీనుల ఉన్నతాశయము తెలుపుచున్నది. వ్యక్తి స్వార్థపరుడు గాక సమాజ సంక్షేమమునకు పాటుబడవలయునని హెచ్చరింపబడుచున్నది. లోక కళ్యాణము, సమాజ కళ్యాణము, తదితర అశయముల కన్న మిన్నయని బుజువుగుచున్నది. ‘బహుజనహితాయ, బహుజనసమఖాయ’ అను బుద్ధివాక్యమెంతయో సునవ్వినది. ప్రజల సంక్షేమమే రాజులకు ముఖ్యాశయముగ నుండెడిది. ‘లోకాన్ననుస్థా సుఖిన్ భవంత్యు’ అని లోకమంతయు సుఖముగనుండుగాక యనెడిది భారతీయ సంస్కృతికి ముఖ్యమగు భావన. ప్రజారంజకముగ పరిపాలించుటయే ప్రభువుల ధర్మము.

శ్రీరామచంద్రుడు తన సమాజములో తన ప్రతిబింబాన్ని చూచెడివాడు. సమాజానికి శ్రీరామునికి గల అవినాభాసంబంధం మనకు రామాయణంలో కన్పిస్తుంది. గర్భవతియగు తన భార్యను కూడ సమాజక్షేమం కొరకు దూరము చేసికొనిన ఆదర్శ ప్రజాపాలకుడు ఆ శ్రీరాముడే. భాష్యాణునికి పురోహితుడు’ అను పర్యాయపదమున్నది. అనగా పురము యొక్క హితమును కోరువాడు పురోహితుడు.

సమాజానికి వ్యక్తి ఎంతయో బుణుపడి ఉంటాడు. ఉపాధ్యాయుడు అవోరాన్ని పండించే రైతు, పాలు, పెరుగు అందించేవారు, మలివాన్ని తొలగించి శుభ్రమైన వస్త్రాన్ని ఇచ్చేవారు, వేతన కార్మికులు, చెప్పలు చేయువాడు, పాకీవారు, మంగలి, కుమ్మరి, కమ్మరి, వ్యాపారస్తుడు, మొదలైన వారందరు సమాజంలో వ్యక్తి సుఖజీవనానికి తోడ్పడెడు వారే. వీరిలో ఎవరు లేకున్నను సమాజాభివృద్ధి కుంటుపడతుంది. వీరి సేవలో దైవాన్ని చూచేవాడు నిజమైన ఆదర్శవ్యక్తి. దేవాలయాలలోనే, ఆ విగ్రహాలలోనే దైవం కలదని భావించి సమాజంలోని వ్యక్తులను సీసంగా భావించేవారు నిజమైన దేవుని చూడజాలరు. కుమ్మరి వని చేసే భక్తునికి దైవం తాను వచ్చానని తెల్పితే ప్రక్కనున్న ఇటుకరాయి త్రోసి తాను పనిలోనున్నాను అవట ఉండమని తెల్పగా పొండు రంగడు ఆ భక్తుడు విసిరిన రాయిపైన వెలసినాడని తెలియజెప్పడమైనది. ప్రజావాణియే దైవవాణి Vox populi Vox dei అని లాటిన్ సూక్తి ప్రజాసంక్షేమములోనే దైవాన్ని దర్శించగలము.

## భియో యోగః ప్రచోదయాత్

- యజుర్వేద మంత్రం

“నా బుద్ధులను వికసింప జేసిడి”, శ్రేష్ఠమైన (పరేణ్యం) భార్గవ తేజము (భర్గో దేవస్య)నకు నమస్కరించుచున్నాను. (భీమహి) గాయత్రిమంత్రము వేదపరమైన, అచారి సిద్ధమైన, ఆద్ర సంప్రదాయమైన సూర్యోపాసన, మూడు పాదములు కలది 1) తత్పరితుర్ధరేణ్యం, 2) భర్గోదేవస్యధీమహి 3) ధియోయోనఃస్వదయాత్. ‘ఓం భూర్భువస్సువః’ అను ముల్లోకములు వ్యాప్తాతులుగ తెల్పుబడును. ఇందు ‘సః’ అనగా మాయొక్క, (బహువచనము ధియః - బుద్ధులను,

ప్రసాదయాత్ - వికసింపజేస్తాడి, దేవుడు - దివ్యరూపుడైన, సవిత్ - సవితాదేవుడు (సూర్యుడు), వరేణ్యం - శ్రేష్ఠమైన, తత్ - ఆ భార్య దేవుని తేజమును, దీమహి - ద్యానించుచున్నారము. మలభముగ చూచిన "మాకు మంచి బుద్ధులను, సత్రేరణ కలిగించెడి శ్రేష్ఠులైన సూర్యతేజమునకు నమస్కలు". బీజాక్షరములు గల ఈ పదమశ్రేష్ఠమగు మంత్రము సూర్యోపాసన యని గ్రహించవలెను. జనకర్త సూర్యుని తేజోకిరణము తనకు సంప్రాప్తము కావలెనని నతశిరస్సు డగుచున్నాడు. "అసావాదిత్యో బ్రహ్మ" మని తెల్పబడినది. అసా (ఈ కన్యడకు Thisery) ఈ సూర్యుడే బ్రహ్మ అని అర్థము.

ఇవట సః మా యుక్త్య బుద్ధులను వికసింపజేయువలనవృత్తి బహువచనము ముఖ్యము. గాయత్రిజపమువలన సాధకుడు ఒక్కడే గాక, వారి కుటుంబము, సమాజము, దేశము, విశ్వము కూడ తేజోసంపన్నము అగుట విశేషమైన విషయము.

అట్టి గాయత్రి జపము వలన కేవలము సాధకుడొక్కడే గాక సమాజమంతయు (సాధకుని మంత్రక్షేపి బట్టి) తేజోవంతమగుట విశేషము. అట్టి సూర్యుని వర్చస్సును ద్యానించుచున్నారము' అనెడి ప్రార్థన పదమొత్తుకొనెను.

## న అశ్వీలం కీర్తయత్

- యజుర్వేదం-స్వాధ్యాయబ్రాహ్మణం

"అశ్వీలములన్నెన్నడును నలుకరాదని" వాక్యార్థము. అశ్వీలవాక్యములు అనగా చెడు నలుగులు. మనము పలికెడు మాటలన్నియు ఎంతయు నిగ్రహముతో కూడియుండవలయును. దోషణములు, అనభ్యుక్తము అగు బూతుమాటలు, వృథావనలు, ఎప్పుడును చెడును సూచించెడి మాటలను మాట్లాడరాదని ఆదేశించబడుచున్నది. ఎదుటి వ్యక్తులను నిందించి, వారి శిలమును వికృతము గావించెడి వాక్యముల వలన, ఎదుటివారి కస్త్ర, మాటలాడువానికే, వాని హృదయ సారిశుద్ధతకు భంగము వాటిల్లి అతనికి 'ఆత్మస్తుతి, పరనింద' అనెడి ఒక జీవిత విధానము, హీనకర్తమైనది. (Role model) ఏర్పడుచున్నది. ఇయ్యది ఒకప్పుడు కొన్ని కుటుంబములకు పెక్కు విహితములు కూడ కల్గించుట (Gossip effects) చూచు చున్నాము. సమాజశ్రేయస్సు దాని ఆరోగ్యము (Social health) కూడ మనకల్లరకు ముఖ్యమే.

'కీడు రాబోవునెమో' యని శంకించి ఇతరులతో నల్గులు కూడ చేయరాదు. దీనివలన మనము 'చీర్లసూత్ర' ఎప్పుడునూ ఎడతెగక చెడ్డ తలంపులను భావించుట అనర్థద్రావక మగుచున్నది. ఇట్టివారిని (Pessimists) అందురు. 'శుభంభవతు' నీకు శుభములు చేకూరుగాక యని ఎదుటివానికి హితకరమగు వాక్యము నల్గులు మనకును, ఎదుటివ్యక్తికిని శుభమును చేకూర్చును.

"న అశ్వీలం కీర్తయేత్" అనెడి వాక్యముల వలన మన నలుకులు ఎప్పుడూ శుభమైనవిగ కిండవలయును. విద్యాసంపూర్ణులందు విద్యార్థులు, రాజకీయ సాంఘికరంగమందలి వ్యక్తులు,

అశ్వీలములు తొందరపాటువలన మాట్లాడిన అట్టి వ్యక్తి గౌరవము కుంటుపడుచుండుట మనమెల్లప్పుడు చూచుచున్నాము. దీనిని వారించుమని భగవద్గీతయందు 'వాక్సస్స' వాక్కుతో కూడిన తపస్సు అని, మన మాటలు ఉద్రేకరహితముగను, సత్యమైనవి ప్రియహితములైనవిగ "అనుష్ఠాగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియ హితం పయతో" శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తెల్చియున్నాడు. 'సత్యం బ్రాయత్' ప్రియం బ్రాయత్, 'సత్యమైనది, ప్రియమైనదిగ నీవు నలుకవలయును'.

## నవమదితవ్యం

- శిష్టావలి : తెలిరీయాణ్యకం 7-9-11

గురుకులవాసము శ్రద్ధ తోడి, నియమబద్ధముగ పూర్తి చేసి, విజ్ఞానము సేకరించి గురువునుండి శిలవుదీసికొని, శిష్యుడు గృహస్థులుడుగ వెళ్ళు సమయమున గురువు శిష్యునకు వివరిసారిగ తెల్పెడి భోధనను తెలిసికొనిన వారికి ఒడలు జలదరించగలదు. ఇయ్యది స్వాతంత్ర్యవాసము వంటిది (Convocation Address). ఈ హితబోధయందు (Farewell Address) గురువు శిష్యునిపై గల పుత్రవాత్సల్యము, శిష్యవాత్సల్యము, కట్టుట తెందుకొనిన నెలయేరువలె ప్రవహించును. ఆహా! ఆనాటి గురుశిష్య సంప్రదాయము ఎంతటి ఘనమైనది అని మనకు ఆశ్చర్యమును కలుగజేయును. ఆనాటి గురుశిష్యుల నమ్మకశక్తిను నేటి విద్యాలయములందు చూచెడి సంబంధమునకు ఎంతటి భేదము!

శిష్యులను చివరి దినమున గురువు ప్రేమతో చేరబిలిచి భావిజీవితమునకు కావలసిన ముఖ్యమైన సూచనలనిచ్చును. "తల్లితండ్రులు, గురువులను దైవసమానులుగ గౌరవించండి. సత్యము నల్గుము. ధర్మమును ఆచరించుము. విజ్ఞాన సముపార్జనకై చేసెడి "స్వాధ్యాయము" (On going education) నకు 'ప్రమదితవ్యం' ప్రమాదము లేక ఆటంకమును రానీయకుము అని హెచ్చరించును.

"మాతృ విషయసరిజ్ఞానమును పొందుచూ నిత్య విద్యార్థివికముక్తి" స్వాధ్యాయన ప్రమదితవ్యం మధ్యలో ఆటంకములు రానీయకుము అనెడి ఉద్బోధ అధ్యయనము లేక నిరంతర పఠనము (Study) ను ముఖ్యమైన విషయముగ గురువు శిష్యునకు తెల్పుచున్నాడు.

అటుపిమ్మట 'ప్రజాతంత్రం మాన్యవచ్చేదా' అని హితవేదశము చేయుము. 'ప్రజలు అనెడి తీగను త్రొంపవలదు', గృహస్థుడై వంశాభివృద్ధి గాంచుము అని బోధించును. భారతీయ సంస్కృతి అనిచ్చినముగ నుండుటకు మహిమార్పితముగ పెంపొందించ చేయుటకు కావలసిన సూచనలన్నిటిని తన బిడ్డ వంటి శిష్యునకు ఈ సమయమున తెల్పును.

రాజకుమారులు మొదలు అనేకమంది శిష్యులు గురువు తోడి జీవించెడివారు. చివరకు కులగోత్రము తెలియదని నేనెవరికీ జన్మించితిస్ నాకు తెలియదని' సత్యము తెలిపిన జాబాబి అనెడి బాలుని 'సత్యవామడు' అనెడి నూత్నవామకరణము గావించి శిష్యులలో చేర్చి విద్యగరవిన వాటి గురువులకు శిరసాభివందనములు.

## నమోస్తు రామాయ సలక్షణణాయ

- సుందరకాండ 13-59

సీతాదేవిని అంజనేయుడు లంకలో అన్వేషించిన ప్రక్రియను వాల్మీకి మహర్షి ఎంతో సరిశీలనగా, శ్రద్ధతో, హృద్యముగా వర్ణిస్తాడు. పోగొట్టుకొనబడిన సీతాన్వేషణ, దాదాపు సాధకుడు తాను మరచిపోయిన, తాను పోగొట్టుకొనబడిన ప్రశస్తిమగు నిజ ఆత్మ: స్వరూపమును, స్వస్వరూపమును, ఆత్మదర్శనమును పొందుటకై నల్లెడు అన్వేషణ, ప్రక్రియలతో పోల్చవచ్చును.

లంక అంతయు వెదకి వేసారి, తాను సీతాపార్శ్వని చూడలేక రిక్తాస్థములతో వెనుకకు మరలివస్తో వానరులందఱు, అంగదుడు, సుగ్రీవుడు మొదలుగా గలవారందరు ఆత్మత్యాగము చేయగలరనియు రామలక్ష్మణులు కొనెల్లానుమిత్రులకు ఈ వార్త తెలిసినచో వారికి హాని జండురమగు నిరాశ కల్గి, ఆత్మత్యాగమునై ప్రాయాశ్చర్యమును చేయబూనును. వాల్మీకి మహర్షి ఇచ్చట మానవజైజనుగు నిరాశ, నిస్పృహ బాధల ప్రభావమును వెల్లడింపచేసి, వెనువెంటనే "అనిర్దేదత్థియోమూలం" విచారము లేకుండుటయే శ్రేయస్సునకు మూలమని హానుమంతుడు ఇట్లు తలంపి, కార్తవ్యములుడగును. అశోకవనమును చూడలేదని భావించి సీతామహాదేవి తచ్చుక ఈ చక్కని వనమున ఉండగలదని భావించి ఘనమైన, బీజాక్షర సంయుతమైన, సీతాపోషణమనమైన ప్రార్థన చేయును.

"నమోస్తు రామాయ సలక్షణణాయ, దేవైవ జనకాత్మజాయ్,

నమోస్తు రుద్రేంద్రాయ మనిలేభ్యో, నమోస్తుపంచద్రాగ్యమరుద్ధణే భ్యః"

"లక్ష్మణునితో గూడిన రామునకు నమస్కారము జనకాత్మజులగు సీతాదేవికి నమస్కారము, రుద్రునకు, ఇంద్రునకు, యమునకు, చంద్రునకు, సూర్యునకు వాయుదేవునకు మొదలగు వారికి అందరకు నమస్కారము అని ప్రార్థించును. పిదప సుగ్రీవునకు నమస్కరించును.

ఎవరికైనను ఆందోళన, సరితాపము, శ్రమ, బాధ కల్గినపుడు ఈ శ్లోకమును ముమ్మారు సరిచిన్న అంజనేయుడు ఈ ప్రార్థన అనంతరము సీతాదేవిని ఎట్లు చూడగల్గెనో అటుల నమస్కార పరిష్కరము కల్గవని ప్రతీతి. శ్లోకము సరించుటకు కష్టముగనున్నను అందరి అక్షరమూలందు ఏదో మహత్తర శక్తిని వాల్మీకి మహర్షి జోన్పించినాడని గమనించవగును.

## నరేయో నియమం వివా

"నియమము లేనిదే శ్రేయస్సే లేదు" ప్రకృతి అంతయు ఒక నియమ విధానమున జరుగుతూ ఉంటుంది. పాతంజలి యోగ సూత్రములలో అష్టాంగయోగములో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారి, ధాయన, ధారణ, సమాధియనునవి పేర్కొనబడినవి. కాబట్టి నియమబద్ధ జీవనం అత్యంతావశ్యకమని, భోగమోక్ష ప్రదమనియు తెలియవచ్చును.

వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఆహారవిహారాల నియమం ఉండవలెను. నియమం అనగా ఒక వద్దతి, ఒక అలవాటు, ఒక క్రమశిక్షణా పూర్వకమగు జీవనశైలి అని భావించ వచ్చును. నియమిత కాలానికి భోజనం (కాలభుక్తి), సరిపడిన ఆహారమే స్వీకరించడం (హితభుక్తి), మితముగా (Moderation) భుజించటం (మితభుక్తి) శరీర ఆరోగ్యానికి ముఖ్య అవసరం.

నియమిత జీవన విధానం (Disciplined life) వ్యక్తులు తాము అవలంబించుటయే నియమితం అనవచ్చును. కూడ నియమములు ఉద్దేశించవలయును. పరిశుభ్ర వస్త్రధారణ, గాక తమ సంవాసమునకు కూడ నియమములు ఉద్దేశించవలయును. పరిశుభ్ర వస్త్రధారణ, వస్తువులను పాడు చేయక యధాస్థానంలో ఉంచటం, పెద్దలను గౌరవించటం, ఇతరుల ఎదుట కోపతాపాలు ప్రదర్శించక నిగ్రహము (restraint) చూపుట, శరీర వ్యాయామము, ఉదయ పూర్వము, భగవత్పూజ, పుణ్యస్థలము, తోటవని, మున్నగునవి నియమపూర్వక విధానముగ పూర్వము సభ్యులు పాటించినచో చెడుప్రవర్తనలకు బిడ్డలు, పెద్దలు గురిగాక కుటుంబము క్షేమకర కుటుంబ సభ్యులు పాటించినచో చెడుప్రవర్తనలకు బిడ్డలు, పెద్దలు గురిగాక కుటుంబము క్షేమకర విధానమున వృద్ధియగును.

తనకు తాను క్రమశిక్షణ కలిగిన నియమములు పాటించుట కుటుంబ సభ్యులను పాటించునట్లు ప్రోత్సహించుట వలన వ్యక్తులు సమాజము జాతి శ్రేయస్సును పొందగలరు.

వ్యర్థ విషయములగు నియమములు, క్యూలలో ఓర్పుగా నిలబడటం, గ్రంథాలములు, ఆస్తుత్రులయందు మానముగా ఉండటం, భోజనము యందు శాంతిగా భుజించుట (Table manner) మొదలగు నియమములు కలిగిన వ్యక్తులు, సమాజము ఎల్లెడల శ్రేయస్సును పొంది విరాజిల్లెదరు.

## నక్షత్రాణాం అమాం శరీ

- భగవద్గీత

'నక్షత్ర సమదాయమున చంద్రుడను నేనే' అని శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందు విభూతి యోగమున శెలవిచ్చియున్నాడు. వ్యక్తములలో రానివెట్టును, సర్వములలో శ్రేష్ఠమగు వాసుకి సర్వము నేనే అనెడి తన మహాత్మ్యము గల వానిని అన్నిటిని తెల్చియున్నాడు. నక్షత్రములలో గగనపీఠిని తన చల్లని కిరణములతో సగలంతయు శ్రమించి రాత్రి సేదదీర్చుకొను శ్రామికునికి చంద్రుని ఆనందము చెప్పితరము కాదు.

శీతలకిరణుడుగు చంద్రుని వర్ణించని కవి లేడేమో? చక్కని ముఖము గల స్త్రీలను చంద్రావన బింబావన అని ప్రశంసించుట ఎరిగియున్నాము. బాలుడైన శ్రీరామచంద్రునికి చంద్రుడు కావలసివచ్చినాడు. నిస్సంగి, నిరాడంబరుడు మహాయోగి, సమాధిస్థితి యందెల్ల కాలమునుండెడి శివుడు, తన జటాజూటమున, శిరస్సుపైన ధరించుట గమనీయము. అమావాస్య నాడు తప్ప తదితర దినములన్నియుందును వివిధ రూపములు గల చంద్రకళలు మానవులకు హృదయానందము కలుగజేయుచున్నవి. చంద్రకళను శ్రీకృష్ణపరమాత్మ అంశయని ప్రార్థనా పూర్వకముగ పీక్షించవలయును.

శుక్లవక్త్రమున పడమర దిశయందు చంద్రునక వలె ఉదయించి పూర్ణిమనాటికి తూర్పున



ఉదయించెడి చంద్రబింబపు కళలు ఆనందదాయకము. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూరు చంద్రబింబము చూచి తదేకద్వానమున తన్మయత్వము పొందెడివాడట.

దురద్రష్టవశాత్తు చంద్రునికి మచ్చలున్నవనియు, వివాయకుని చూచి నవ్వి శాస్త్రగ్రహణనాడెడు గాఢలవలన చంద్రునకు పూజార్హత లేదేమోననెడి సంశయము కొందరికి కలుగవచ్చును. సుందరకాండయందు ఆంజనేయుడు సీతాశ్వపథులందరి తుదిఘట్టమున, అశోకవనమును జూచి శ్రీరామచంద్రుని అత్యంత పారవశ్యమున “నెమోస్తరామాయ సలక్ష్యణాయ” అని ప్రస్తుతింపఁచు ‘నెమోస్తా పరద్రాహ్, మరుద్దణేభ్యః’ చంద్రుడు, సూర్యుడు వాయుదేవతలకు నమస్కారమని తెల్పును.

చంద్రుడు హిమవైశివో శంకరుడు ఆతనిని శిరముపై న దాల్చునా? లక్ష్మీతోబుట్టువుగా క్షీరసాగరమున ఉద్భవించిన వానిని గూర్చి శ్రీకృష్ణపరమాత్మ, ‘నక్షత్రాణాం అహంశశీ నక్షత్రములందు చంద్రుడను, నేను’ అని తెల్పియున్నాడు.

## సందామశరదశృతం మోదామశరదశృతం

- సంద్యానందన మంత్రి

నిత్యము సంద్యానందనమందు పఠించే వేదమంత్రిమం ఇది. ఉన్నతోన్నతమైన అశీః ప్రక్రియ. “జీవేమశరదశృతం, సందామశరదశృతం, మోదామశరదశృతం... అజీతాస్మాను శరదశృతం అనెడి ఆకాంక్ష ఆర్థ సంస్కృతియందుల మహోన్నత భావన.

‘సూరేంద్ర జీవించవలెను’ అనెడి ఆశీస్సు ‘శతమానంభవతి’ అను మంత్రిమునందు గ్రహించుచున్నాము. దీర్ఘాయువుగనుండవలెనని భావము (Longevity) పరిపూర్ణ జీవనమునకు తోడ్పడుటకు దోహదకారియగునని తెలియవగును. నిజానము గురువుల వద్ద నాల్గవ భాగము, గ్రంథపఠనము వలన ఇంకొక భాగము, మిత్రుల సంభాషణవలన మరియొక భాగము. చివరకు అనుభవము వలన సంపూర్ణ జ్ఞానము లభించునని శాస్త్రము.

మరి సూరేంద్ర బాధలతో కాకివలె వైష్ణవులుతో జీవించుట వాంఛనీయమా యనునది ప్రశ్న. దీనికి వెంటనే ‘సందామ శరదశృతం’ ఆనందంతో సూరేంద్ర జీవించవలెను. మోదామశరదశృతం మోదమును ఇతరులకు కలిగించుచూ సూరేంద్ర గడుపవలయును. తుదకు అద్భుతమైన ఆకాంక్ష. ‘అజీతాస్మాను శరదశృతం అజేయుడవై ఇంద్రియ నిగ్రహము కలవాడై బానిస జీవనము గాక, దుర్మనసములకు లోను గాక జీవించవలెను. ఈ మహత్తర వాక్యములు అనుదినము భారతీయుడు సంద్యానందనమున పఠించవలెనని నిర్దేశము.

వేదములన్నియు పఠించుట కష్టమని, వారియందుది మూల సిద్ధాంతములైన సూర్యోపాసన, ఉదకమంత్రములు, గాయత్రి మున్నగు ముఖ్యమైన వానిని అల్పింతిని (Essentials) ఒకచోట చేర్చి వీనిని అనుదిన పఠనమునకై ఏర్పరిచియున్నారు. గనుక సంద్యానందనమందలి మంత్రములన్నియు ముఖ్యమైన విషయములను తెల్పునవియే. వాని అర్థము తెలిసికొని పఠించిన మేలు చేకూరును.

సూరేంద్ర జీవించుము, ఆనందము తోడ సూరేంద్ర జీవించుము. పరులకు మోదము కల్గించుచు జీవించుము. విజయుడవై సూరేంద్ర జీవించుము.

## నాభి చక్రణ కాయపూమామ్

- పాతంజలి యోగసూత్రం

పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములలో ఇది ఒక సూత్రం. ‘నాభిచక్రేన’ నాభిచక్రముందు, ‘కాయపూమాం’ శరీరనిర్మాణ రహస్యమున్నది. శరీర రహస్యము నాభియందున్నదనుట ముఖ్యముగ పరిశీలించవలసియున్న విషయము. శరీరమునకు నాభి లేక బొడ్డునకు గల సంబంధము ఒక నిగూఢ యోగ రహస్యము. అందువలననే పతంజలి మహర్షి దానిని గూర్చి ఒక సూత్రమున వేర్కొనుట జరిగినదని గుర్తించవలయును.

మానవుని జన్మ తన తల్లికి తనకు గల బొడ్డుత్రాడు ద్వారా గర్భస్థ శిశువునకు సోమణ జరిగి ఆ బొడ్డుత్రాడు చేరింపబడి భూమిపై వచ్చు కలిగిన నాటినుండి ప్రారంభమగుచున్నది. శ్రీమహావిష్ణువు నాభినుండియే బ్రహ్మ జనించినాడు. యోగవిద్యయందు ఈ నాభిస్థానమున మణిపూరక చక్రము నిర్దేశించబడినది. కొంచెము అటుఇటుగ వెన్నెముక వద్ద రక్తనాళముల కలయిక సోరార్స్లేక్స్ ఉన్నదని వైద్యశాస్త్రం తెలుపుచున్నది.

నాభిప్రాంతం అనగా పొట్ట (Abdomen) వద్ద ఎంత సమముగ పలుచగా ఉంటే ఆ వ్యక్తి అంత శక్తిమంతుడు అగుచున్నాడు. పెద్దపొట్ట ఆరోగ్యమునకు, హానికరము. నడము సన్నగా ఉన్న పిండాము, జాగిలాయి వేటుక్కలు, లేళ్ళు అతి వేగంగా లంపించుటం చూస్తున్నాము. పిండాము పొట్ట వద్ద నన్నము, తల పెద్దగనుండుట వలన మృగరాజు అయినది. యోగికి నాభిస్థలము పలుచగా ఉండవలెను.

పొట్టవద్ద గల మూడు జంటలుగ ఉన్న కండరములు (Roman abdominal muscles) చక్కని ఆకారము కలిగి ఉండవలయును. ఛాతీకన్న నాభిలేక కటి ప్రదేశము ఒక అంగుళము తక్కువగా ఉండవలయును. మహాత్మాగాంధీ పొట్ట ఎంత పలుచగనుండునో గమనియము. నాభి చక్రలలాన్ని సమరూపంలో నియమితం చేయుట శరీర లాసువానికి శక్తికి ఒక ముఖ్యసూత్రం.

## నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః

‘బలహీనునకు ఆత్మసిద్ధి లభించదు’ అని శ్లోతి వాక్యము. ఇంద్రియాకర్షణలకు లోబడక, ప్రయత్నపూర్వకముగ ఆత్మసిద్ధితో కూడిన కర్మలు ఆచరించినచో బలము లభించును. బలమునకు అర్థము ఆత్మబలము మానసిక బలము, శారీరక బలము అని తెల్పుచున్నాము. బలహీనుననున్నాడు ఏ కార్యమును చేయజాలడు.

స్వామి వివేకానందునకు ఈ మహావాక్యమునిన అత్యంత ప్రేమ. ఇయ్యది రామకృష్ణ మత ప్రురణాలయందల్పిటియందును మనము చూడగలము. వివేకానందుడు ‘నీ రక్తనాళములు

ఇవన్నతీగలవలను. కండరములు ఇవన్నముక్కలవలెను, భావములు పెడుగురాళ్ళవలె ఉండవలయునని బోధించియున్నాడు. చివరకు భగవద్గీత కవుని విద్యార్థులకు పుట్టబాల్ ఆట మంది చేయగలదన్న బోధ వలన ఆధ్యాత్మికరంగమునందు విప్లవము సృష్టించి ప్రజల మన్ననలు, ప్రసంగ భాగిని పొందియున్నాడు.

సాధకుడు నిర్దోషునిగాని యోగికానందని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నది. నాడీశుద్ధి క్రియచే శరీరమందలి మాలిన్యములనున్నిటిని క్షాళనము చేసికొనవలయును. యోగి మల, మూత్ర, స్వేదములు గండరహితముగ సుండవలయును. స్వామి దయానంద సరస్వతి తన ఆశ్రమము నందలి శిష్యులందరికి దేహవ్యాయామము, వేదపఠనము, హోమకర్మలను నిత్యానుష్ఠాన కర్మలుగ నియమించినాడు.

శక్తివ్రాజ అనగా శక్తి ప్రతిమకు పూలమాలలు అర్పించుటయేకాదు. శక్తివంతుడై, బలవంతుడై, తేజోపూర్ణుడు కావలయునని ప్రధాన ఆశయము అంజనేయుడు, భీముడు, అర్జునుడు మున్నగు పురాణ పురుషుల గాథలు వారి బలశక్తులను చాటుచున్నవి.

బరోడారాజా ప్రోత్సహించిన గానూ, ప్రపంచ మల్ల యోధుడైనాడు. అటులనే ఆంధ్రులు గర్వింపదగిన కోటిరామమూర్తి తన ప్రదర్శనల ద్వారా పాశ్చాత్యులను గూడా విమృతలను చేసినాడు. దారాసింగ్ కేసలము శాకాహారీయై తన కన్న ఎన్నో మణిగుల బరువుగల హంగెరీ మల్లయోధుని క్రిష్ణయిల్ రెజిలింగ్ నందు రెండు చేతుల తోడి కింగ్ కాంగ్ అను ప్రపంచ విఖ్యాతుని పైకి ఎత్తి గిరగిర (త్రిప్ప) క్రిందవడవై విజయకీర్తిని పొందినాడు.

ఆత్మసాక్షాత్కారము, రోగులకు, భీరువులకు కలుగజేరదు. భారతజాతి పట్టిష్ఠత నొందుటకు బలశక్తులను సాధించవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది.

‘నాయమాత్మాబలహీనేనలభ్యః’ బలహీనునకు ఆత్మసిద్ధి లభించవద్దో బలవంతునిదే రాజ్యము బలశక్తిని ప్రోత్సహించవలయును.

## నిత్యం కింకరీ భవమి

- శ్రీమద్రామానుజాచార్యులు

“నిత్యము నీ సేవకుని (కింకరుని)గ నన్ను అనుగ్రహింపుము” అని భగవంతుని శ్రీమత రామానుజాచార్యులు ప్రార్థిస్తారు. భక్తి మార్గము, సేవాభావము, అన్నిటికన్న మిన్నయని దెల్పి విశిష్టాదైత్యమతస్థాన చేసిన ఆచార్యులు నెలవిచ్చిన మేటి భావన ఇది. భగవంతుని యెడల దాస్యభావనకు ఆత్మసత్వ స్థానము కల్పించి, భగవానుని సేవించి, 120 సంవత్సరములు జీవించిన శ్రీమతాచార్యులలో (శంకర, రామానుజ, మధ్వు) ఒకరు (1017-1187).

తమిళదేశములోని శ్రీపెరుంబుదూరునందు శ్రీ కేశవాచార్య కాంతిమతి దంపతులకు శ్రీ మహావిష్ణువును నిరంతరము సేవించెడి ఆదిశేష అంశలో క్రీ.శ. 1017 పింగళవాసు సంవత్సర ప్రతీకృత పంచమి గురువారం ఆర్ద్రనక్షత్రయంక కర్కాటక లగ్నమందు జన్మించారు. రామ అనుజాడు, లక్ష్మణుడు కాటట్టిరాముని నిరంతరము సేవించిన లక్ష్మణుని వేరట లక్ష్మణాచార్యులని

పేరివెడివారు. యజ్ఞశాఖ పారితస గోత్రం, అష్టపంభ సూత్రం, పాడవైన చెవులు. అకర్షణీయమైన విగ్రహం శ్రీవారి స్వరూపం, జన్మనిశేషాలు.

తొలిగురువు అద్వైతి, యాదవ ప్రకాశుడు. చాంద్యగోపిపెత్తులోని కప్పానం పుండరీక మేన మక్కిణి అను వాక్యమునకు వ్యాఖ్య సరిగా గురువు తెలుపనందున ఆతని నుండి విడిపడి కాంపీపూర్లు అనెడి (‘తెలుకుచ్చినంటి’ మారుపేరు) వైశ్యుని (ఘాద్రుడని కొందరు అంటారు) వద్ద శిష్యత్వం చేస్తాడు. 16 పిళ్ళకు తంజనాంబతో వివాహం జరిగింది. చోళరాజు కూతురుకు భూతవైద్యం చేసి రక్షిస్తాడు. యామునాచార్యులు (ఆళనందారు) వృద్ధాప్యంలో మహాపూర్ణులు (పెరియనందిని) రామానుజుల కొరకు పంపి వ్యాస సరాశరులకు శాశ్వత స్మృతి చేయవలసినదిగా కాంక్షిస్తారు.

రామానుజులు బ్రహ్మసూత్రములను వ్యాఖ్య రచించారు. శ్రీ భాష్యం రచించారు. మేల్కోటలో హరిజన ఆలయ ప్రవేశం చేయించారు. గోష్ఠిపూర్ణుల వద్ద తిరుమంత్రం (అష్టాక్షరి, ‘ఓం నమోనారాయణాయ’ రహస్యాన్ని తెలుసుకున్నారు). నరకప్రాప్తి కలిగినా, గురువు వద్దవచ్చి ‘బహుజన హితాయ, బహుజన సుఖాయ’ అను దర్శనసూత్రముపై గుడి గోపురం అధిరోపించి తిరుమంత్రం అందరికీ వెల్లడిస్తాడు. గురువు రామానుజుల సమాధానం విని ఆనందించి “ఎంజె రుమా” (మా ప్రభువా) అన్నారు. ఆనాటినుండి రామానుజులకు ఎంజెరుమన్నారు సార్థకవాసుం అయ్యింది. తాపం, సుంద్రం, నామం, యంత్రం, యాగం అను పంచకర్మలు సిద్ధాంతపరిచారు. శ్రీభాష్యం, గీతాభాష్యం, గద్యత్రయం, భగవాదాధన క్రమం మున్నగునవి విశేషరచనలు. 12 ఆళ్వారులు (మహాభక్తుల) పూజ. హరిజనులలో కూడా చాత్తాది శ్రీవైష్ణవుల ద్వారా భక్తి మార్గము తెల్పుట శ్రీరామానుజులవారి జీవిత విశేషములు.

## పరివ్రజేన సేవయా

- భగవద్గీత 4-36

ఉపనిషత్తుల సారాంశమైన భగవద్గీతయందు సాధకుడు తత్పరర్చనమెట్లు చేసికొనవలయునో వర్ణించబడినది. విజ్ఞానులకు వినయమున నమస్కరింపవలయును. (తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన) యనునది మొదటి విషయము. రెండవది (పరివ్రజేన సేవయా) మరల మరల జిజ్ఞాసతో వారిని ప్రశ్నించి జ్ఞానమును పొందుము అని శ్రీకృష్ణరమాత్మ ఆదేశము.

‘తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన’ తెలిసిన వారి యెడల వినయమున మోకరింపట, ప్రధాన లక్షణము. వినయభావములేని యెడల విజ్ఞానము బడయుట కష్టదాయకము. ఎదుటివ్యక్తి విజ్ఞానియై అతనివద్ద గల విజ్ఞానమును తెలిసికొనుట తనకు అత్యంతావశ్యకమనెడి భావన భావము ఒక్కటేగట్టిక, ఎదుటివానిని పరీక్షింపవలయునని జిజ్ఞాసువునకు మొదటి లక్షణము. అతనిపాదములకు నమస్కరించి విజ్ఞానముబడయవలయును, వాదమున ఓడించవలయునని ప్రవృత్తులగుట, నిరర్థకమైన విషయము. ఎదుటగల విజ్ఞాని యెడల వినయగౌరవభావము లుండటం, విజ్ఞానదాస్యములను తెరచియుంచుటయే.

కానవలసిన ఉపదేశించబడినది. జీవాత్మ ద్వారా పరమాత్మను గుర్తించాలి. అట్టి దృష్టి లేనివానికి తన ఆత్మయే తనకు శత్రువుగనును. అట్టి దృష్టి కలిగినవో అతని ఆత్మయే అతనికి బంధువు కాగలదు. 'సోహం' అనుభావన యోగశాస్త్రము, అద్వైత శాస్త్రముల కలయిక. 'అదియే నేను' ఆ దైవమే నా ఆత్మశక్తి అని సాధకుడు భావించి అనంతభావనము సాంది ఆత్మోదర్శనము సాంది చరితార్థుడు కావలయును.

త్యాగరాజు "కోటివదులు తనుకోటిలో నుండగ ఏటికి తిరిగదవో మనసా" అని ఆత్మభావనను తన కీర్తనయందు ప్రస్తుతించ జూపినాడు.

## బ్రహ్మనిద్ బ్రహ్మనభవతి

"బ్రహ్మను తెలిసినవాడు బ్రహ్మయగుచున్నాడు". నవ్వికారకుడగు, బ్రహ్మరూపమును తెలిసికొనుటకు నిజమైన సాధకులు జీవితమంతయు వెచ్చించి సత్యశోధన చేసియున్నారు. కన్నడునట్టి సత్యము, కన్నడనిది లేదు అనేది భావన కేవలము ఖండవాదనము.

పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనుటకు నలువిధములను నలువురు భక్తులు అనుసరించి యున్నారు. దైవము నెరుగుట తనకుతాను తెలిసికొనుటయే అనునది ఆదీమండ తెలియవచ్చుచున్న ఆధ్యాత్మిక విషయము. know thyself అత్యవసర, (త్వం)నీవు, (తత్)అదియే, (అసి) అగుచున్నది. అను వాక్యము అద్వైత సిద్ధాంతమును సూచించుచున్నది. భక్తి ప్రసన్నత వలన పరమాత్ముని భక్తితోడ సేవించుటవలన వైకుంఠప్రాప్తి కల్గునని విశిష్టాద్వైతము తెల్పుచున్నది. భక్తుడు అనుగా జీవాత్మ, పరమాత్మ ఎన్నడు కానేరడు, భక్తుడు కేవలము నిరంతర భగవద్ధారాధన యందుండుటయే కర్తవ్యముని ద్వైతసిద్ధాంతము బోధించుచున్నది.

కాని బ్రహ్మను తెలిసినవాడు బ్రహ్మయే అగుచున్నాడు అనేది వాక్యమునందు విశేష భావమున్నది. భక్తుడే పరమదశయందు భగవంతునియందు లీనమగుచున్నాడు పరమాత్మ రూపుడగుచున్నాడని అర్థము. అవినాభావము వలన తాదాత్మ్యము చెందుట తెల్పుబడుచున్నది. దైవము తేజోరూపము. అట్టి తేజమును ఆరాధించెడు భక్తులు కూడ ఎంతయో తేజోసంపన్నులై ముఖవర్చస్సు కలిగిన వారగుట మనము చూచుచున్నారము. 'యద్వానం తద్భవతి' అను సూక్తిని అనుసరించి భావమెట్టిదో తానును అట్టివాడగుచున్నాడు. ఆరాధనా దైవము, తోడి ఆరాధకుడు చివరిదశయందు ఏకీకృతమగుచున్నాడని వాగ్దర్శము.

## భక్తి దేవస్య భీమవి

- గాంధీ

"ఆ సూర్యతేజస్సునకు నమస్కారము", అని మొలబంటి నీటిలో సూర్యోదయ, మధ్యాహ్న, సూర్యాస్తమయ, సమయములందు సనితారావునకు అనుగా సూర్యుడు, సూర్యతేజమునకు తలవంచి అర్చ్యప్రదానము చేయుట అనాది సిద్ధమగు, ఆర్థయుక్తమగు.

వేదసహితమగు, భారతీయ ప్రార్థనా విధానము. "ధీమహి" అనుగా నమస్కరించుచున్నాను అని అర్థం.

భౌతికశాస్త్ర రీత్యా జడమైన భాగోళమునకు, సూర్యరశ్మి లేనిచో జీవ చైతన్యమే లేదు. గమక ఈ భూమికి నిజముగ "సూర్యుడే దేవుడు" అని భారతీయ సంప్రదాయము. సూర్యోపాసన "అపావాదిత్యోబ్రహ్మ" ఈ కనడమనట్టి సూర్యుడే దేవుడు" అని వేదము తెల్పుచున్నది.

చివరకు పల్లెలందు కూడ మనదేశమున స్త్రీ పురుషాదులు వర్ణాశ్రమ భేదము లేక ప్రాతఃకాలమున సూర్యనారాయణునకు" నమస్కరించుట చూచుచున్నాము. ఆ మహాతేజము నామరూపవాచక రహితమై సర్వజీవులకు అధిదైవము అగుచున్నది.

సూర్యోపాసన, తేజోపాసన యగుచున్నది, ఈ ఉపాసనయందు "రాముడా, శివుడా, ఎవరు మీ దేవుడు" అను పురాణ సంబంధమగు ప్రశ్న ఉదయించదు. ఒక లోకోక్తిని బట్టి "అక్షదోట్టు లింగడు, నిలుపు బొట్టు రంగడు" అని తెల్పుబడినది. శివ, విష్ణు భేదములవలన భారతసమూహము కొంత చారిత్రాత్మకముగ, చూచిన చిన్నాభిన్నమైనది.

రాజులు వైష్ణవులైన లేదా శైవులైన, వారి వారి మతములను ప్రోత్సహించుట, పరులను హిసముగ భావించుట చరిత్ర వలన తెలిసికొనుచున్నారము.

అన్ని దైవములను నమమెనరి, కనడదే దేవుడు సూర్యుని ప్రార్థించుట, నిజమైన వేదవిధానము.

## భవా సునీతిః

- ఋగ్వేదం 6-47-7

"సునీతిః" మంచినీతి కలవాడవు 'భవా' అగును. చక్కని ఉత్కృష్ట భావముగల ఆశీస్సు, కోర్కె. "మంచినీతికలవాడవు కమ్ము" రెండే రెండు పదములు గల వాక్యములో మహిమాన్వితమైన అభిలాషని వెల్లడించడమైనది. 'భవాసునీతిః' అనేది వేదవాక్యము, అనుక్షణము అందరి హృదయాలలో పరిలవరచుకొన్నది ఘనమనము.

మంచినీతి లేక సౌఖ్యము మానవుని జీవితకు వెన్నెముక. అనేక ప్రలోభములకు గురి చేసే ఆకర్షణలు ప్రాపంచిక భావనలు ఒక వంక. వెడత్రోవలు పెట్టక సవార్లమున నడవవలెననెడు భావన వేరొకవంక సాధకులను నలుమూరులు పరీక్షకు గురి చేయుచుండును.

నీతిమార్గమనెట్టిది అను ప్రశ్నకు సమాధానము ఒకరీతిగ చూచిన చాల నులభము వేరొక రీతిగ చూచిన బహుక్షమైనదిగ కన్పట్టును. దీర్ఘసూత్రపరమైన, వాదపూర్ణమైన, తర్కప్రాధాన్యమైన చిత్త భ్రమణ కారకమైన మహారణ్యమగు శబ్దజాలమున ప్రవేశించకు, 'సునీతి' యనెడి స్వల్ప పదమునకు నులభమైన అర్థము స్వీకరించి ఆచరించుట యోగ్యము.

ఏది చేయదగినది, ఏది చేయరాదు అనేది సమస్య ఉత్పన్నమైనపుడు 'తస్మాద్భాత్మం' ప్రమాణంతే కార్యకార్యవ్యవస్థితో" శాస్త్రములందు విధి నివేదములను గ్రహించుము (భ.గీ. 16-24)

"నమ బుద్ధిర్విశ్వతే" (భగీ 6-9-14) సమబుద్ధి కలిగి, డంబము కొరకై కార్యములు చేయక శాన మార్జన మొదలగుగాగల శారీరక తపస్సును అనుద్వేగకరం వాక్యం (భగీ 17-14 నుండి 17) దైవాసుర సంపర్దింభాగయోగాను మానసిక తపస్సులనెడి విషయముల క్రింద భగవద్గీతను పఠించి తెలిసికొనవలెను.

దానము, ధైర్యము, సత్కము, (ప్రేమ, మున్నగు సలక్షణములు పెంపొందించుకొని Character building వర్ణింపబడుచును. ఇది ఒకరినొకరు ఏదో ఒక నిర్ణీత సమయమున ముచ్చెనది కారు. నిత్యాన్వేషణమైన (On going Process).

"చక్కిని నడవడి కలవాడవు కమ్మ" అనెడి మాట ఈ నిత్యము సంస్కరణీయము.

## మధుమతీం వాచముదేయః

- అధ్య 16-22

'తీయని పల్కులు పలికెదను' అని వేదము పల్కుచున్నది. 'మధు' శబ్దము వేదములందు పలుతావుల ప్రయోగించబడినది. మధురరసము అన్న రసములకల్ప ప్రధానమైనది. పితృకార్యములందు 'మధు', మధుచ మున్నగు మంత్రములును, అన్నప్రాశన సమయమున 'మధుర వాగ్మవతు' 'మధురమైన వాక్కును కలిగియుండుమని' పసివానికి నోటికి క్షీరాన్నము పెట్టెదరు.

భగవద్గీతలో 'అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చయతో ఉద్రేకకహితము సత్యము, ప్రియహితములైనవిగ మన మాటలు ఉండవలయుననియు అది వాక్ తపస్సు అనియు తెల్పుబడినది. సత్యం బ్రాయుత్ ప్రియంబూయతో సత్యమును ప్రియమైన వాక్యములను మాత్రమే కలిగియుండవలయునని ఆదేశించబడినది.

శ్రీరామచంద్రుని గూర్చి అంజనేయుడు సీతాదేవితో సత్యవాది మధురవాగ్దో సత్యవాది మధురవాక్కు కలవాడని వర్ణించును. సీతాదేవి "నిత్యంసుశ్చిత భాషిణీ" యని వర్ణించబడినది.

అధర్వణ వేదమున "మధుమతీం వాచముదేయః" మధురమైన వాక్యములు (మాత్రమే) పలికెదనని ఋషివాక్యము తెలుపుచున్నది.

ఉద్రేకములు, భీషణములు, దూషణములైన వాక్యములు అశాంతిని సృజించును. మధురవాక్కులు ఎదుటివానికి మనశ్శాంతిని కలుగజేయును. Say it with a smile నీవు చెప్పినది నన్నును మధురముగ తెల్పినతో అయ్యది స్వీకరింపబడును. ఎదుటివానికి వ్యతిరేకముగ ఒక విషయము తెలుపవలసినప్పుడని దానిని మధురముగ తెల్పినచో వ్యతిరేకత ఉండదు. అంగ్లమున 'Sorry, Excuse me' అనెడి పదప్రయోగములను వ్యతిరేకతను తెల్పుటకు పూర్వము పలికెదరు. దీనివలన పదపౌరుష్యముండదు. అంగీకారము తెల్పుట కన్న వ్యతిరేకత తెల్పు సమయమున మన భాష చాలా శౌమ్యముగ ఉండవలయును.

నిత్యము మన పల్కులు మధురముగ నుండవలయునని ప్రఖ్యాత రచయిత డేర్ కార్లీగీ తన గ్రంథము How to win friends అను గ్రంథమున అనేక సర్కారుములు తెల్పియున్నాడు.

## మధురేణ సమాపయేత్

'మధురపదార్థముతో (సీదేజనమును) పూర్తి చేయుము' అని వాక్యము. రుచులలోనికల్ప మధురరసము చాల ముఖ్యమైనది. ఇందరి గూడ్కోడ్ రక్తవృద్ధి ధాతువృద్ధిని వెన్నెంటనే కలుగజేయును. కనుకనే వేదమంత్రములలో 'మధుమధుశ్ర' అనెడి ప్రశంసలు తీసి పదార్థములను గూర్చి తెలుపబడినవి. తీయని మధురపలములను భోజనము చేసిన పిదప తినినచో సంతృప్తి భావన కల్గును. క్షీరాన్నము లేని విందు భోజనము మన సంప్రదాయమున లేకుండ ఉండనా? శర్కరపాంగలి (చక్కరపాంగలి) అన్న దేవాలయములందును వివేదన యోగ్యమైన, 'ఆయుస్సృత్య బలారోగ్యములను కలుగజేసిడి చక్కిని పదార్థము.

పాశ్చాత్యులు కూడ భోజనానంతరము Dessert అనెడి తీసి పదార్థము లేదా తీయని ఐస్క్రీము తినుట ఆచారము. భగవద్గీతయందు 'ఆయుస్సృత్యబలారోగ్యమైనవి సాత్వికాహార మనియు, 'కట్నాన్న లవణాత్మస్థమైనవి రాజసికాహారమనియు, 'యాతాయామం గతరసం' అయిన పదార్థములు తామసికమనియు, త్రిగుణాత్మకములుగ విభజించి, ఇవి తినవలయును, ఇవి తినకూడదు అని విధి వివేదములుగ తెల్పుకుండగ వృక్షులు వారి వారి స్వభావ గుణముల ననుసరించి ఆయాపదార్థములు తినుటకుత్సహించునెడి మనమైన సత్యము ఎంతయు శాస్త్రీయముగ (Aptitudinal) ప్యాభావికముగ ఇష్టపడుటను గూర్చి తెలుపబడినది.

మధుమేహము (Diabetes) చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకు మాత్రము ఈ విషయము నిష్పద్దును. ఎత్తెడల వ్యాధిగ్రస్తులకు, జరామరణములు, రోగములు ప్రతిబింబికి సహజనిష్పద్దులు గాన నిత్యకర్మానుష్ఠానములందు కూడ వ్యాధిగ్రస్తుల ప్రత్యామ్నాయములు (Alternatives) తెలియజెప్పబడుట హర్షణీయము.

పితృకర్మల యందు బెల్లము తొలుత వడ్డించుట క్షీరాన్నము చివరకు తినుట మన ఆచారము. 'మధురేణసమాపయేత్' మధుర పదార్థము చివరకు తినుట వలన నోటియందు గల లాలాజలము వృద్ధిచొంది జీర్ణశక్తికి దోహదమగును(Salivary glands) మనస్సునకు ఆనందము శాంతి కూడ దీనివలన కల్గును.

## మాతా భూమిఃపుత్రో అహం పృథివ్యాః

- అధ్య 12-1-12

"భూమి తల్లివంటిది. నేను భూమికి పుత్రుడను" అని అధర్వణవేదము తెల్పుచున్నది. భూమి మానవునకు తల్లివలె ఆహారమిచ్చి పోషించుచున్నది. భూసంపదమైన వృక్షములు, పశువుల వలన మానవునకు సంపూర్ణ ఆహారము లభించి అతని మనుగడకు భూమి దోహదకారియగు చున్నది.

దేవాలయములు, భవన నిర్మాణములకు ముందుగ భూపూజ చేయుట మన ఆచారము. 'జననీ జన్మ భూమిశ్రీ స్వరాదసి గరీయసి' మాతృభూమి మాతృదేవత స్వర్గమున కన్న మిన్నయని

తెల్పునది హైందవ సంస్కృతి. భారతదేశమును పుణ్యభూమి, ధర్మక్షేత్రమని తెల్పుబడుట మనకు విధితమే.

‘ఈ భూమికి నేను పుత్రుడను’ అనేడి వేదవాక్యము మనకు మనైన జాతీయభావమును బోధించుచున్నది. సుజలాం సుసలాం సస్యశ్యామలం మాతరం వందే’ అని బంకించంద్రులట్టి రచించిన గీతము నిద్రాణమైన భారత జాతినీ జాగృతి చేసేడి ‘వందేమాతరం’ ఉద్యమమును ప్రోత్సహించి, మన జాతినీ విశ్రంభలను గావించినది. రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక సంఘప్రార్థన “సమస్తే సదావత్సలే మాళ్యభూమే” అనేడి ఉన్నత భావనను ఉపదేశించుచున్నది.

నిత్యప్రార్థనయందు, నదీతీరములందు కొలది మట్టిని శిరస్సుపైన ఉంచుకొని పవిత్రస్నానము ఆచరించుట భారతీయ సంప్రదాయము. క్షత్రియులు, రైతులకు భూమి ఎంతయు పవిత్రమైనది. క్షత్రియుడు దేశపు సరిహద్దులను సంరక్షించుట తన కర్తవ్యముగ భావించును. రైతు పొలమును దున్ని ఆహారము దేశమునకందించును.

అమెరికానుండి ఇండియాకు వచ్చెడి ఒక వంజాబు వనిత, మా తోడ విమానములో ఒకసారి తాము అమెరికాలోని తమ ఇంటిలోని పూజాగృహమునందు, ఇండియాలోని తమలనికోటలోని మట్టిని తెచ్చి దానిని ఒక పేటికయందుంచి, పైన ‘భారత్ అని (వాసీ పూజ సత్రిదమని తెల్పగా విని పులకితులమైతిమి.

దేశమాతా! భూమాతా! ప్రదీప్! నీ పుత్రుడను నేను.  
నీకిదే నా నమస్కారము’ అనేడి భావన ఉత్ప్రేక్షిస్తున్నది.

## మూటిభేదమర్థస్యసి

- అధర్వ 5-30-8

“భీతిల్లవలదు, నీవు మరణించవు” అనేడి అధర్వణ వేదవాక్యము ఎంత మనస్సైనది! భయపడవలదని నెన్నుతట్టి తెల్పెడి వాక్యము శిరోధార్మం మరణభీతి మానవునకు ప్రతిఱివికి సహజమైనది. అయ్యది దారుణమైనది. దీనికి సమాధానముగ ‘నమరిష్టసి’ నీవు మరణించవు’ అని మానవునియందు దాగియున్న అమరత్వమును ఈ వేదవాక్యము వెలువరించుచున్నది.

ఆహార నిద్రా భయమైదునములు మానవుని సాధారణ లక్షణములు. ఈ సహజ లక్షణములను తెలిసికొని వానిని అధిగమించెడి స్రయత్నము అమరత్వమునకు బాట.

‘భయపడవలదు. నీవు మరణించవు’ అనేడి వేదవాక్యమునందు అమరత్వము నూచింపబడుచున్నది. నిర్మకత పీరుని లక్షణము. భయపడటయే మరణమనియు, పిరికివాడు అనేక మారులు మరణించుననియు పేక్షసీయరు వర్ణించియున్నాడు.

భగవద్గీత కురుక్షేత్రతరణరంగమందు మరణభీతికి మందువలె ఉద్భవించినది. శ్రీమద్భాగవతము పరీక్షిత్తు మహారాజునకు మరణశాప భీతికి మారుగ జనించినది. ‘క్షుద్రం హృదయం దార్శల్యమని’ శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందు తెల్పియున్నాడు. వాల్మీకి మహర్షి

సుందరకాండయందు అంజనేయుని ద్వారా “అనిర్వచశ్చియోమామూలం” విచారము లేకుండుటయే శ్రేయస్సునకు మూలమని తెల్పియున్నాడు.

భారతదేశ పరిత్రయందు పుట్టిరాజు, రూప్సి శివాజీ, రాణాప్రతాప్, గురు గోవిందసింగ్, తానాజీ మున్నగువారు వీరులై అమరత్వమును పొందియున్నారు. స్వాతంత్ర్యోద్యమమున లాలాఅజనతిరాయ్, భగత్ సింగ్, గాంధీజీ, నెహ్రూ, పటేల్, జయప్రకాష్, వీరసారథ్, అబ్దుల్ కలాం అజాద్, ఖాన్ అబ్దుల్ గఫూర్ ఖాన్, శ్యాం ప్రసాద్ ముఖర్జీ, పాట్లీ శ్రీరాములు, ప్రకాశం వంటలు, మున్నగువారు వారి నిశ్చితకతో శౌర్యధైర్యములతో అమరజీవులైనారు.

వివేకానందుని ప్రథమ గర్జన ‘భయపడవలదు’ అనునది గమనీయము. భగవద్గీత యందు ‘విగత భీర్షహృదారిత్రతేస్థితః’ అని తెలుపబడినది. ‘మాభిభే ర్భుమరిష్టసి’ అనేడి వేదవాక్యము అమరత్వమునకు తోపమాపుచున్నది.

## ముఖే ముఖే సరస్వతీ

ప్రతి ముఖమునందు సరస్వతి కలదు. అనగా ప్రతివ్యక్తి నుండి సరస్వతి లేక విజ్ఞానమును జిజ్ఞాసువైన వ్యక్తి పొందగలడు. హృదయవైశాల్యము గల వ్యక్తి చిన్న, పెద్ద, పండితుడు, పామరుడు అనేడి వివక్షత చూపక వ్యక్తులందరిలోను గల మంచి విషయములను (గ్రహించి తనయందు సంతరించుకొనును. తాను మహాపండితుడు, మేధాని యనెడి గర్వమును తానొనంగినచో సాధకుని విజ్ఞాన కాంక్ష కుంటున్నడును. ప్రగతి నశించును. విజ్ఞాని ఎదుటగల ప్రతివ్యక్తియందును ఏదో ఒక గొప్పదనమును గాంచును. దీనివలన సాధకుని హృదయము విశాలమగును. పరుల హృదయముల తోడ తాదాత్మ్యము చెంది ప్రేమభావన వర్ధిల్లును. అహంకారము తగ్గిపోవును.

మనము అనుదినము చూచెడి రిక్షాకార్మికుని, హోటళ్ళలోని సర్వర్లు, బస్సు కండక్టర్లు కష్టపడి నిజాయితీగా పనిచేసెడి వృద్ధ కాల్మికులను మనో నేత్రములతోడి పరిశీలించినచో విషయములు, మనకు హృదయ వైశాల్యము సంప్రాప్తించునను. బస్సు కండక్టర్లు, మోటర్ల సర్వర్లు అందరి బిల్లులను అంత నిశితముగా గుర్తుంచుకొనుట వాక్యస్పృహను అనందహార్షముల నిచ్చును. చివరకు కూర్గాయలు అమ్మడి అంగన నా బిల్లు మొత్తము పూర్తి చేసి నాకీయవలసిన డబ్బులు నాకీచ్చుట ఆశ్చర్యము కలుగజేయును. చాకలి అందరి ఇండ్లలోని వస్త్రములు పోగుచేసి ఎవరి వస్త్రములు వారికి తుల్యముగ చేసి ఇచ్చుట నాకు ఆశ్చర్యజనక ముగనుండును. పశువుల కాసరి కుర్రవాడు అప్పి గేదెలు అవులు వారివారి ఇండ్లనుండి ఉదయము లోలికొనిపోయి సాయంత్రమునకు (అన్నియు ఒకే రకముగ సుమారుగ మనకు కన్నడెడివాటిని) ఎవరి ఇంటికి వాటిని మరల్చుట ఆశ్చర్యము. ఏపాడుపడిన సత్రములోనో దిగి ఏవేనో వెదురుముక్కలు, రంగులతో ఎంతో నేర్పుతోడ పిల్లలకు ఆకర్షణీయముగ తయారుచేసి చొకగ అమ్మి ఉదరపోషణ గావించి కొన్నెడివారికి నేను మనమున నమోవాక్యములర్పించును. రైల్వేతో ఇంటికిచ్చును ఎంతో చదునుగా కప్పిన కూలీవాని నేర్పు నాకు విస్మయము గొల్పును. ఇట్టి వారలు నాకు యూనివర్సిటీ ప్రాసెనర్ల కన్నను శిరోధార్మ్యులు. వీరి ముఖముల నుండి మనము గుణపాఠములను తెలిసికొని

నిగర్వలై, వృక్షల యెడ గౌరవము కలిగి, వారి శ్రమల యెడ భార్యము వహించి, వారి జీవితములనుండి మంచిని గ్రహించుట "ముఖముతో సర్వస్వతి". చివరకు శత్రువునియందలి గొప్పతనమును కూడ గ్రహింపవలయును. రావణుని తేజము చూచి అంజనేయుడు 'అహో, ఏమితేజము' అని శత్రువు యందలి గొప్పదనమును గ్రహించి మెచ్చు కున్నాడు. సకలమానవులు, సర్వజీవరాసుల క్రియలనుండి జిజ్ఞాసువు నేర్పనలసిన విజ్ఞాన మంతయు కలదు.

## ముందే ముందే మతిల్లదు:

అనగా మానవులకు అనేక భిన్న భావములుండును అని అర్థము. సంస్కృతమున 'ముందే' అనగా తల యని అర్థము. విచారించగా తలకు తలకు అనేక భిన్నముగ భావములు కలుగును అని భావన. ఒక విషయమును ఎల్లరు, ఒకే రీతిని భావించరు అని నిర్ణయము.

అసంతృప్తిన నృప్తి క్రియ యందు ధైర్యము తన అసంతృప్త్యమును మానవుని భావనల యందు నెలకొల్పియున్నాడు. ఎన్నెన్నో మాత్రు భావములు, మాత్రు భావముల వలన విమాత్రు క్రియా విశేషములు కలిగి, నృప్తి భిన్న రీతుల మనకగుపడుచున్నది.

సంగీతముందు ఒకే రాగము, శంకరాభరణమును, వలు రీతుల వలువురు గాయకులు ఆలపించుట వినుచున్నాము. సూర్యోదయాస్తమయములు, మేఘములు, పవనములు, సక్షత్ర సముదాయములను వలువురు కవులు అనాది నుండి ఆధునికము వరకూ చిత్ర విచిత్ర రీతుల వర్ణన చేసి పాఠకులను ఆనందపరచుచున్నారు.

తండ్రివలె తనయుడున్నను కొన్ని లక్షణములు పొందియున్నను తనయుడు తన విశిష్టతను వెల్లడించుచున్నాడు. ఒకే విధమగు దుష్టులు, కేశజెలి అవలంబించినను వృక్షుల యందు భిన్నత్వమును చూచుచున్నాము.

సృష్టియందలి ఆశ్చర్యకరమైన, మహిమాన్విత విశేషము భిన్నత్వమే. ఆవుల మంద యందు బయటవారికి ఆవులు అన్నియు ఒకే రీతిగనున్నను గోపాలకుడు ఎవరి ఇంటి ఆవును వారి ఇంట వదులుట మనకు ఆశ్చర్యమును గొల్పుచున్నది.

ఒకే భావసారీతిగల భగవద్గీతకు త్రిమతాపార్వ్యులు (త్రివిధములుగ వ్యాఖ్యలు చేసి యున్నారు. "ముందే ముందే మతిల్లిచ్చు:" 'తలకొకరీతి' యను నానుడి మన విశేషము కలది. సృష్టియందుగల అసంతృప్త్యమును తెలిసికొనుట ఈ వాక్యమొక చక్కని ఉదాహరణము.

## మానస కలహం నాస్తి

'మానము వలన కలహము ఉండదు' అని వాక్యార్థము. తగాదాలు పోట్లాటలు మనోశాంతికి హానికరములు. వీనికి నిజమైనవాడు దూరముగ ఉండవలయును. కలహముల కన్నిటికినీ కారణము కోపం. ఇరు పక్షముల వారికిని కోపము కలుగనిదే కలహము జరుగదు. ఇరువురును ఎవ్వరైన ఒకరు మానము అవలంబించి కోపమును నిగ్రహించికొనినచో పోట్లాట కొనసాగదు. ఏదో ఒక కారణము వలన కోపాగ్ని జనించును. ఆ కారణము విస్తరి గాని,

ముఖ్యమైనది గాని కావచ్చును. కోపాగ్ని కమ్ములకు కన్నడే అగ్ని మంటల కన్న ఎన్నో ఇంతలు దారుణాగ్ని కల్లి ఉండును. బహిర్గతము కొన్ని సమయములందు కావచ్చును. "కోదాద్భవతి సమ్మోహా:" క్రోధము వలన సమ్మోహము లేక మతిభ్రమణ కలిగి బుద్ధి వినాశమొనర్చి తానెని చేయచున్నాడో, సంభాషించుచున్నాడో. తదుపరి ఎట్టి విషమ పరిమాణములు కలిగి బాధలను భరింప వలసి వచ్చునో తెలియనినాడై, మూర్ఖుడగును.

క్రోధావేశమున పల్కిన పల్లవుల్యయ కలహానికి సమీధరుగ మారును గనుక కలహము రాకుండుటకు, వచ్చినచో తగ్గినచో నెరుకొనుటకు మానవే ప్రధాన కర్తవ్యమని ఈ వాక్యము తెల్పు చున్నది. కలహమున ఎదుటివానిని ఏమాట అనక కేవలము మానము విహించుట వలన వ్యక్తి నిందతనము, హుందాతనము వ్యక్తమగును. ఎదుటి వాని ప్రేరాసనలతోబాటు మనము కూడా ప్రేరాసనలు పల్కినచో తగాదా పెచ్చు పెరిగి భీభత్సమునకు తావిచ్చును. మానము మనము కలహమున పాటించినచో ఎదుటి వాని తప్పులు మనము చేయకుండ ఉండును. తప్పు అవతల వ్యక్తి మీదకు నిలచును. బయటి వారికి కూడా మానము పాటించిన వాని యెడల అదరణ కలుగును. కలహమున మానము పాటించగల్గుట ధీరత్వమునకు లక్షణము.

అర్థమున దీనిని Keeping Cool అని వ్యవహరింతురు. జర్మనీ భాష యందు 'Gang Froid' అని, అమెరికన్ 'Levelheaded ness' అనియు పిలుతురు. ఆగ్రహము కల్గినచో ఆ తావును వెల్లగా విడుముట మంచిది. అట్లు పిలు కానిచో ఒకటి రెండు సర్వాయములు 'మానస కలహం నాస్తి' అని లోలోన భావించి నిగ్రహించుకొనుట యుక్తము.

## యత్ర విశ్వం భవతి ఏకనీడం

- అధర్వణ వేదము

"ఏర్పట విశ్వమంతా ఒకే పక్షి గూడు అగునో" అని వాక్యార్థము విశాల విశ్వమంతయు ఒక్కచోట చేర్చి ఒకే పక్షి గూటికి పోవును. అట్టి గూడు నందు తాను నివసించవలెనెడి ప్రాచీన ఆర్యభావన నేటి విశ్వజనీన భావన (Universal Concept) ఏవాడో నాంది పల్కినదని తెలియవగును. భారతీయ సంస్కృతి నిజమగు రీతిని అనాది సిద్ధమైన రీతిని, కాలక్రమేణ సంక్రమించిన కలుష విషయములను వివర్ణించినచో మృణ్మయము. తొలగిన హింసాధ్యుము వలెన తళ తళలాడు బంగారము మన ఎదుట నిల్చుట నిర్వివాదాంశము.

విశ్వమంతయు ఒకే కుటుంబము, 'సమర్థై కుటుంబకమ్' విశ్వమంతయు ఒకే పక్షి గూడు (ఏకనీడం), అనేది భావనల సంకుచిత కుక్ష్యములను చేదింది విశ్వవాస్తవమగు విశాల భావనలు పెంపొందించుట మన ధర్మమున పలు వాక్యములందు, పలు తావులందు చూచుచున్నాము.

అయినను ప్రస్తుతము అంతటి మహోన్నత విశాల భావములు వేదములందు తేలుచి యిడినను, హిసాతి హిసమగు, అవహృత్కరమగు, నివక్షణారహితమగు ఆచారములు మన సంస్కృతి యందు గూడుకట్టియున్నవి అనుట నిర్వివాదాంశము. దీనికి కారణమేమి? కాలప్రవాహము వలన, ప్రథమమున మంచిని కాంక్షించినవానికి కూడా మాలినవ్యవేర్పడి గ్రంధములకు చెదలు.



మహాసముద్రములకు మట్టిబట్టి మాలిన్యము కల్గుట, మానవజాతి దుష్ట జీవనము వలన చివరకు 'ఓజో' పాఠకు కూడ వాతావరణ కాలవ్యసము కల్గుట మనకెల్లరకు తెలిసిన విషయమే.

ఒక మహిమన్వితుడు, వైష్ణవ సదాచారసంపన్నుడు ఒక స్వామిజీ విమానయానంలో భారతదేశము నుండి అమెరికాకు వచ్చి శిష్యులకు ఆశీస్సులను అందచేయుగా ఆ స్వామి వారిని దేశమును దాటరాదు కదా యని భారతీయులు కొందరు విమర్శించినారు.

నిజముగ విచారించిన 'శ్రీమహాన్విత' ఒక Indian God మాత్రమేనా? 'విశ్వత్వం, విశ్వ సంభావం కాదా?' సప్త సముద్రాలు దాటిన పిదపయేకదా వైకుంఠుని చూచుట? సంకుచిత భావములు విడవాడి విశాలమగు సమృద్ధి భావన కలిగియుండుట మన జాతి సంస్కృతి యొక్క లక్షణము.

## యత్రాకృతి స్తతగుణాః

ఆకృతి (ఆకారము) ఎట్లుండవో గుణములు కూడా అట్లే ఉండునని వాక్యార్థము. సహృద్ధుల ముఖములు ప్రశాంతముగ నిర్మలముగ ఉండటం, దుష్టుల ఆకారము భీకరముగ నుండుట మనము నిత్యము చూచేది విషయమే.

'సత్యం శివం సుందరం' అను వాక్యమును బట్టి సత్యము శివకరమైన విషయము, సుందర లక్షణము కలిగి యుండునని, తెలియజేయుబడినది.

శ్రీరాముడు, సీతాదేవి, శ్రీకృష్ణుడు, అక్షి ద్వాపరమైన యోగరూపుడైన శివుడు, పార్వతి మొదలగు దేవతలు, మరల సాధువులు, యోగులు మొదలగు వారెల్లరు శుభకరమైన ముఖ్య లక్షణము కలిగియున్నవారే.

వివరకు వశువులను (ఓంగ్ లు జాతి ఆవులు మున్నగువానిని) వాని మంచి లక్షణములను చూచి మనమెంచుకొనుచున్నాము. పెండ్లి చూపులు కొలది క్షణములలో జరిగినను యువతీ, యువకులు, వారి పెద్దలు, ముఖ కవళికలనుబట్టి కొంతవరకు నిర్ణయమునకు వచ్చుట మనకు తెలిసిన విషయమే. శుభలక్షణయుక్తమైన సుందర విగ్రహములకే మనము ఆరాధనలు గావించెదము. ముక్కు, చేయి మున్నగు భాగములు విరిగినవో విగ్రహము ఆరాధనా యోగ్యము కానేరదని శాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

శరీరమందలి ముక్కు, కన్ను, చెవులు, పెదములు, నుదురు, చేతులు (Physiology) మున్నగువానిని బట్టియు శిరస్సు ఎట్లున్నది అనేది విషయమును బట్టి (Phrenology) కొంతవరకు వ్యక్తుల గుణాగణములు నిర్ణయించెడి ప్రయత్నములు శాస్త్రజ్ఞులు చేసియున్నారు. కాని ఈ శాస్త్రములు ఇంకను పరిశోధన దశయందు మాత్రమే యున్నవి. చివరకు మన దస్తూరిని బట్టి సంతకము కూడా మన మనోలక్షణములు గ్రహించెడి Graphology శాస్త్రముద్భవించుచున్నది. అయినను, మన నిర్ణయములు అసంపూర్ణములనియు, మన శాస్త్రములు ఎప్పటి కప్పుడు మారుచున్నవినియు (The Truth is, there is no Truth).

## యస్మక్రియావాన్ పురుషః సవిద్యాన్

'క్రియాశీలియగు పురుషుడే (నిజమగు) విద్వాంసుడగును' అని వాక్యార్థము. శాస్త్రములన్ని విరిగినవారు కూడ మూర్ఖులుగ ఉన్నారు. ఎంత అలోచించి నిశ్చయించిన ఔషధము, క్షేపణము పేర్లు తెల్పినంత మాత్రమున రోగశాంతి కలుగునా అని క్లకమున ప్రశ్నింపబడి (క్రియాశీలతకు (Pragmatism) ప్రాధాన్యత ఒసంగబడినది.

శాస్త్రాభ్యాసితాపి భవంతిమూర్ఖః  
యస్మక్రియావాన్ పురుషః సవిద్యాన్  
సాచింతితం ఔషధ మూతురాణాం  
న నామమాత్రేణ కరోతిశాంతిం.

పాండిత్యప్రకర్షణవలనగాని, మాటల గారడీవలన, మానవుని జీవితమునకు మార్పు రాదు. నేర్పినవిద్య గ్రహించిన నిజానుమాత్రములను ఆపరణ గానించినపుడే అయ్యి రాణింపను. లేనివో అయ్యి మెట్టవేదాంతములు, శుష్క ప్రియవచనములుగ ప్రజలు తెలిసికొని నిర్లక్ష్యము చేయుదురు.

వివేకానందుని అనుస్థాన వేదాంత ప్రబోధము ప్రజలను మహిమోర్వితులను చేసినది. మహాత్ముడు సత్య అహింస (ప్రేమలు కేవలము ప్రజలకు బోధించుట, యందు తృప్తిపడక తన జీవితమున ఆవరించి చూపినాడు గనుకనే మహాత్ముడను సార్థకనామకైనాడు.

మన దేశమున ఆధ్యాత్మికత, ధర్మభావన అనేది శీర్షిక క్రింద బోధలు, గ్రంథములు కోకొల్లలు చూచుచున్నాము. క్రియాశీలత లోపించుటవలననే దేశము దారిద్ర్యతను అనుభవించుచున్నదిగాని సహజ సంపదలు లోపించికాదు.

మదర్ థెరిస్సా వంటి పాశ్చాత్యులను జూచియైన మనము గుణపాఠము నేర్వవలయును.

## యోవై భూమా తతసుఖం తదన్యతమ్

చాంద్యోగవనినత్ భూమి' అను శబ్దమునకు, అనంతము, అసంపదము, అమృతము మున్నగు లక్షణములు తెలుపబడినవి. "సహితో నిరతిశయం భవతి". Vast, Unsurpassed, abundant అని ఆంగ్లమున వర్ణింపబడినది.

పరమాత్మ సత్యస్వరూపం అనంతం, ఆనందం, అమృతం అని వాక్యార్థం. పురాణము లలో, ఈ ఆనందమయ స్థితిని వైకుంఠమనియు, కైలాసమనియు, Heaven అనియు వ్యవహరించుట విరిగియున్నాము. యోగులు దీనిని సమాధి స్థితియనియు, అమృతాస్వాదన లంబికా యోగసిద్ధి వలన జరుగుననియు, కుండలినీదీప్తము: వలన సంభవమనియు తెల్పుచున్నారు.

ఆనందప్రాప్తియే సర్వశేషులకు గమ్యస్థానము. ఇవరకు మత్తు పదార్థములైన గంజాయి, భంగు, మరిజువా, విస్కీ మున్నగు హీనపదార్థ సేవనలయందు కూడ ఒక విధమగు ఆనందము కారక అలవాటుపడుచున్నది. కాని ఇది వక్రమార్గము. మానవులను బానిసలను చేసి నిక్కచ్చిలుగ మార్చిడి హేయవిధానము. ఆనందము, ఆరోగ్యము, అనంతజ్ఞము, అమృతజ్ఞము చేకూర్చిడి బ్రహ్మభావన భక్తులకు, సాధువులకు, యోగులకు, జ్ఞానులకు, కర్మ యోగులకు ఎల్లడల గమ్యస్థానమగుచున్నది.

త్యాగరాజు 'ఇంతకన్న ఆనందమేమి?' అని తన కీర్తన యందు గానము చేసినాడు. అటులనే భక్తులు, మీరా కబీర్, తుకారాం, భక్త నరసింహ మెహతా, రామదాసు, అన్నమాచార్యులు మొదలగు మహాభక్తులు అమితమైన అనిర్వచనీయమైన ఆనందమును, పేర్కొనుట గమనార్హము. మానవుడు ఆనందము నుండి ఉద్భవించి, చరమమున ఆనందప్రాప్తికి ఆశించుట విశేషము.

"యోవై భూమాతత్ సుఖం, తదమృతం".

## రజస్తమో మోపగా

- అధర్వ 8-2-1

"రాజసిక తామసిక లక్షణములకు లోనుకాకాడడు" అని అధర్వణ వేదము మనలను ఆదేశించుచున్నది. భగవద్గీత మానవజాతిని, మానవుల చేష్టలను సారీ ఇష్టాన్వయములను బట్టి మూడు రకముల విభజించియున్నది. అదియే సాత్విక రాజసిక తామసిక లక్షణముల విభజన. ఆనందోత్సాహములు కలిగి నిర్మల హృదయముతోడ పరమాత్మము కోరి సత్సాన్వేషణను, దేవుడై నిశ్చలబుద్ధితో ఉద్యాన్వేషములకతీతమైన కర్మల నాచరించువాడు సాత్వికుడు. అతనికి సాత్వికాహారమే ఇష్టము. ఆయుర్వృత్త బలారోగ్యా నుఖసీతి వివర్ధనా (భగవద్గీత 7-8). ఆతడు చేయు కర్మల నిర్మలమైన ఫలములనిచ్చును. సాత్వికం నిర్మలం ఫలం.

అహంకారము, డంబము, దర్పములతో కూడిన ప్రావంధిక కార్యము లను కొనసాగించెడు వాడు రాజసికుడు. అతనికి రాజసికాహారము అనగా కట్నాన్న లవణాత్మక స్తీక్ష రూక్ష విదాహిను! (భగవద్గీత 7-9) లక్షణములు గల అహారము ఇష్టము. ఇది దుఃఖ శోభ రోగాదులను జనింపజేయును.

మూఢన తరగతికి చెందిన మనుజులు నిద్రమత్తు కల్గినవారై, జడత్వము కలిగి శ్రేయస్కర విషయములందు ఉత్సాహము మానక స్థాణువులై జీవించెదరు. వీరు యాతాయాసం, గతరసరం, పూజితిరహితమైన పదార్థములు అనగా దుర్బంధముతో కూడినవి, రహస్యములు, చర్చిత పదార్థములు మున్నగునవి (భ.గీ. 7-10) హీన పదార్థములు అనిన వీరికి ఇష్టములు. వీరు తామసిక ప్రవృత్తి కలవారు.

భగవద్గీత ఏడవ అధ్యాయమున మానవులు, మానవుల చేష్టలు, వారి ఆహార పదార్థములు మున్నగు వానిని మాడు విధములుగ విభజించియున్న ఇందు ఒక విషయము గుర్తించవలయును. భగవద్గీత యందు 'సీపు ఇది తిన వలయు, ఇది తినరాదు' అని చెప్పబడలేదు. ఎవరి నవాజ

స్వభావమును (సాత్విక రాజసిక తామసిక) బట్టి వారు అట్టి ఆహారములపై ఇష్టము చూపించెదరు (Aptitudinal behaviour) అని తెలుపబడినది.

సాత్విక స్వభావము, సాత్విక కర్మలు నిర్మల ఫలములనిచ్చును. రాజసిక, తామసిక కర్మలు నష్టదాయకములు. గనుక రాజసిక తామసిక ప్రవృత్తులను విడనాడవలయునని అధర్వణ వేదము "రజస్తమో మోపగా" అని హెచ్చరించుచున్నది.

## రక్షితాస్మిన్ శీలేన

- సుందరకాండ 17-28

సీతాదేవి రావణుని లంకానగరము నందు నిస్సహాయురాలైనను, తనను తాను రక్షించుకొనినది. 'రక్షితా స్మిన్ శీలేన' అను మహత్తర వాక్యము తోడ వాల్మీకి మహర్షి సుందరకాండ యందు సీతా సార్వ సాత్వికత భావమును ప్రస్తుతించియున్నాడు. సీతాదేవి లంకయందు రక్షించువారెవరు లేకున్నను 'స్మిన్ శీలేన' తన శీలము చేతనే సీత తన్ను తాను రక్షించుకొనినదని మహర్షి తెల్పుచున్నాడు.

సీతాదేవి, "శుభాంగి", "సువిభక్తాంగి", "నివాభరణకోటిసీం"యని వర్ణింపబడినది. ఆమె శుభములైన అవయవములు కలిగి యున్నది. ఆభరణములు లేకదు అందును కలది. రావణుడు తన లంకకు, సంశయమునకు, సీతాదేవిని చెరబట్టుట వలన కీడు కలుగుననెడి భావము తెలియవచ్చినను ఆమెను కాంక్షించియున్నాడు. సుందరకాండ యందు ఒకచోట రావణుడు ఉద్బోధించుచు తాను ఆమెను బలాత్కారము చేయబోనని తెల్చియున్నాడు.

దీనికంతయు కారణము సీతాదేవి యొక్క శీలసంపదయే. సీతాదేవి రావణుని చూచి త్రోవోకారముగ అనేక నిందావాక్యములు పల్కినను, రాక్షస ప్రియ "సీతాదేవి యేల? నేనుండగ అను భావము వెల్లడించినను రావణుడు సీతనే మోహించుట ఆమె తన శీల రక్షణమును చూచి రావణుడు నివ్వర బోవుటయే కారణము.

శీలసంపద, సకల సంపదలకు మూలము. శీలమే స్వరక్షణ చేయును. సీతాసార్వని, మానవానారము దాల్చి మహిమ్యావృతమూర్తిగ రూపొందించిన శ్రీరామచంద్రుని వారి గుణగణములు కల్గిన శీలసంపదకు భారతజాతి అనేకు హిమాలయపర్వతము ఏటేటా కల్లాణములు నలిపి వారి జీవితములను ఆదర్శములుగ భావించి, నివాళులు అర్పించుకొనుచున్నారు. వీరి వీధికి సీతారామ లక్షణ, ఆంజనేయ విగ్రహములుగల మందిరములను చూచుచున్నాము.

## వాతా ద్విషేకేరలం

- మంత్రపుష్పము

హైందవులందరు భగవదారాధనయందు సాధారణముగ ముక్త కంఠముతో ద్వానించేడి మంత్రము, మంత్రపుష్పము. దేవాలయాలలో, ఆరాధన లలో మనోజ్ఞంగా ఎలుగెత్తి ఏకస్వరంతో

“దాతాశురప్రద్యుముదాజహర” అను మంత్రపుష్పం గానం చేస్తారు. మంత్రపుష్పానికి ఒక విశిష్టస్థానం దానిలో గల విశేషార్థం వలన లభించింది. గనుకనే పారంపర్యంగా ఇది అందరూ కంఠస్థం చేసి కలిసి పదపదం అనార్యాయం అయింది. ఇట్టి ప్రత్యేక పూజా విధానంలో తప్పక ఏవో అమూల్య విజ్ఞాన విషయాలు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. భావితదముల వారు లాభించవలయునని, అనుశ్చయముగ ఆర్థభావన కొనసాగవలయునని ప్రాచీనులు ప్రగాఢముగ వాంఛించినారు.

మంత్రపుష్పముయందు “యోసానూ ఆయతనం వేద, ఆయతనవాన్ భవతి” అను మంత్రము అనేక పర్యాయములు ఉచ్చరింపబడుట సూర్య చంద్రులు, నక్షత్రములు, మేఘములు మున్నగునవి అన్నియు దైవ స్వరూపము అని యెరుగుట ముఖ్యమని తెలియజెప్పబడుచున్నది.

మంత్రపుష్పములో ఒకవోట “కింఠ ద్విష్టేర్థలం” అని ఒక గొప్ప ప్రశ్న అడగబడుతుంది. అనగా “ఆ విష్ణువునకు ఆ బలము (శక్తి) ఎట్లేర్పడుచున్నది? అనునది జటిల ప్రశ్న. ఒక విధంగా చూచిన ఈ ప్రశ్న సృష్టికర్త రహస్యాన్ని, మూలశక్తిని తెలిసికొనవలెననెడి ఆకాంక్ష వ్యక్తరింపబడుచున్నది. మరి ఇంతటి మనస్సైన ప్రశ్నకు “కింఠ ద్విష్టేర్థలం” అను దానికి సమాధానము “వాతాద్విష్టేర్థల మాహుః” తెల్పబడినది. వాతము అనగా వాయువు. “విష్ణో శక్తికి వాయువే మూలము” అని అర్థము. వాయువే ప్రాణము, వాయువే శక్తి ప్రాణాయామమే శక్తి ప్రసాదకము అని గ్రహించవలెను.

అంజనేయుడు, భీముడు, వాయుపుత్రులు గనుక మహాశక్తి సంపన్నులగుట మనమెల్లర మెరింగిన విషయమే.

## వాదో నావలంబ్యః

- వారధ భక్తి స్వాత్రము

“వాదములోనికి దిగవలదు” వాదః న అవలంబ్యః అని మహర్షి వారధుడు తన భక్తి స్వాత్రములలో పాపురించియున్నాడు. మహాభక్తుడు సంకీర్తనాచార్యుడు, త్రిలోక సంచారియునగు వారధుని కొందరు కలహభోజుడు, కలహాపియుడని సంబోధించుట విచారకరము. నిజముగ అట్టివాడైనచో వాదోపవాదములకు దూరముగ నుండుడని భక్తులకు ఉపదేశమిచ్చినా? వారధభక్తిస్వాత్రములు, జిజ్ఞాసులు శ్రద్ధ తో పఠించి అవగాహన చేసికొనుట చాల ముఖ్యము.

వాదోపవాదములందు తమతమ శక్తియుక్తులు, పాండిత్యప్రకర్ష చూపుటకు, ప్రత్యర్థిని ఓడింపజూపటకు జరుగుచుండును. నిత్యసత్యము, నిజముగ, వాదములకు, వాక్కుటముకు దూరమై మానమున జరిగిడు ఆత్మ పరిశీలన మూత్రమే వ్యక్తమగును.

పాదారణముగ వ్యక్తులకు ముందుగానే కొన్ని నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు కలిగి వానినే నిజమని భావించుట, ఎదుటివాడు తెల్సిన విషయము సత్యము కానరదని తలంచుట సహజముగ జరుగుచుండును. మొండివాదము, పిడివాదము మున్నగునవి, ఎదుటివారిని కించపరుచుచున్నాను. తన అహంకారము బహిర్గతమగునట్లుగాను జరుగును. వాదమున తాను

ఓడిపోయి, ఎదుటివాడు గెలుపొందినట్లుల చెప్పువారు అరుదు. నిజముగ అటుల చెప్పినవాడు ఒకానొకడో మనునిగ భావించవలసినవచ్చునెవో!

వాదమున ఎదుటివానిని ప్రశ్నించుట, ఒకవ్వుడు విషయనేకరణ కొరకుగాక, తానుపట్టిన విషయములపై ప్రత్యర్థిని మరిపుటకు చేయు ప్రయత్నముగనే పరిణమించును. ప్రశ్నించునతనికి ముందుగానే సమాధానము తెలిసి ప్రత్యర్థి ఏమి తెల్పునో చూతుము అను భావము మనమున నెలకొల్పబడి యుండును. వ్యాయుసభలయందును, అంతర్జాతీయ వేదికలయందు ప్రజాసభలయందనేకముగ వాదోపవాదములు జరుగుచునేయుండును.

కాని సత్యము నిజముగ మానమందే వశించును. గనుకనే వారధులవారు “వాదో నావలంబ్యః” అని హెచ్చరించియున్నారు.

## వివస్సన

‘వివస్సన’ అనునది బుద్ధులు చేసెడి ఒక సాధన. ఇది పాశిభాష యందలి పదము. సంస్కృతమున దీనిని ‘వివశ్యస’ అని అర్థము చేసికొన తలయును. ‘విశ్యస’ అనగా చూచుట ‘వివశ్యస’ అనగా భాగుగ పరిశీలించుట యని అర్థము.

బుద్ధభగవానుడు మన దశావతారములందు ఒక అవతారమూర్తిగ రూపొందింప జడినాడు. భగవంతుని అవతారమని హిందువులను భావించినను కాలక్రమేణ బుద్ధుని శిష్యులగు బౌద్ధులను, వారి విధానములను మనము కొంత దూరముచేసికొనియున్నాము. యజ్ఞయాగాదులయందు కాలక్రమేణా చోటుచేసికొనిన కొన్ని హింసాత్మకములగు క్షుద్రకర్మలను ఎదిరించి నిలచి, నూత్నమార్గములను ఆత్మపరిశ్ఛానమునకు ప్రాధాన్యత కల్పించినవాడు బుద్ధభగవానుడు. కాలగమనము నెదిర్చిన మేటిధీరుడు. రాజ్యసఖములను పరిత్యజించి ఆత్మదర్శనము చేసికొనిన తత్త్వమూర్తి తథాగతుడు. ఆయన దుష్టదే అయినచో దశావతారముల యందు ఆతనికి స్థానము హైందవ ధర్మము ఒనుగెడిదికానేకాదు. నాగార్జునుడు మొదలైన బౌద్ధులు(పాద) రసయోగమును (Mercury) ఆయుర్వేదమున చొప్పించి మేటి సేవచేసినారు. అజంతా, కుడ్యునిత్రములు, శిల్పకళలు తదితర ధావములద్వారా మన సంస్కృతికి స్థిరత్వము వొసగినారు. చైవా, జపాను, టిబెట్టు మున్నగు దేశములందెల్లడల అహింస, ఆత్మనింతన, నియమ జీవితవిధానమును విస్తృతించివేసినారు.

బుద్ధుని శిష్యులకు ఆత్మ పరిశీలనకొరకు ‘వివస్సన’ విధింపబడినది. ఈ విధానము వలన సాధకుడు ఇతర చింతనలనుమాని కొంతకాలము తన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఎల్ల సంపరింపుచున్నచో పరిశీలించుటయే ‘వివస్సన’ విధానము. యోగశాస్త్రమున దీనిని హం యోగమని తెలుపబడినది. ‘సో’ అనెడి ఉచ్ఛ్వాసము, ‘హం’ అనెడి నిశ్వాసము కలసి ‘సోహం’ లేక అజపాగాయత్రి యగుచున్నది. పాశ్చాత్య వ్యాయామ విద్యలగు Aerobics (శ్రురతముగ చేసెడి వ్యాయామము) మెల్లగ చేసెడి వ్యాయామములందు Consicous breathing తెలుపబడుచున్నది. ఈ పరిశీలనాత్మకమగు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములే ‘వివస్సన’.



చెడువర్తనము కలిగి వల్లవాళిన పనులు చేసినది రాక్షసురాలకు విషశర్మ మిశ్రలాభము మిత్రబేదము మున్నగు కథల ద్వారా వారిని పునులుగ మార్చినాడు. కుండబ్రద్దలు కొట్టినట్లు మీరు పనికిమాలినవారు' వ్యర్థులగుదురు' మొదలగు పలుకుల వలన ఎదుటి వారు సంతోషించదు 'నిగమ శర్మ అక్క తన తమ్మునికి ఎంత చక్కగ హితబోధ చేసి సవార్ధునిగ చేసినది కొందర ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులను 'నీవు పనికి మూలిన వాడవు, బజారు లలో బిక్తమైయుండువావు అనిడి నిందాహాక్యములతో హితబోధ, సత్బోధ చేయ తలపెట్టుట మనం చూచానికి విషయనేత కాని వారియందు గల మంచి లక్షణమును ప్రశంసించి పిదప సత్కర్మైన హిత బోధ చేయుట ప్రయోజనకరము. Dale Carnegie తన గ్రంథమందు ఇట్టి విషయములు అనేకము వ్రాసి యున్నాడు. ఎదుటివానిని నిందించుమా (Humiliating words) వల్లనే విజయము, నిష్ప్రయోజనము సత్కర్మమును ప్రేయ వచనములతో మేళవించినపుడే అదర్బది సంపూర్ణత నొందును.

“లోకమంతయు దండయాభీతి నలన జయింపబడును” అను వాక్యము రాజనీతియందలి జీవనీతి భాగము. ‘దండనాపీభయాత్సర్వం’ ‘దండము నలననే ప్రజల భయవెడలదు.

వలన సహృద్ధులుగ నుండెడవారు క్రోతమంది ఉందరు. మరికొందరు చెప్పిన సాంఘిక నియమములను ఉల్లంఘించి న్యాయశాస్త్రమునకు భిన్నముగ దుష్ట కార్యములొనరించెడి వారృవారు. వారికి దండము లేక రాజశిక్ష ముఖ్యము. సమాజ సంక్షేమమునకై ప్రతిదేశమునందఱు చట్టము, చట్టము పాలించుటకు రాజదండము అత్యవసరము. ప్రజలు తమ తమ సమలను తాను సక్రమముగ చేసుకొనుటకు రాజదండము, రాజశిక్ష కలిగిన పాలక వ్యవస్థ (Laws and Law) చాల ముఖ్యమని వాక్యార్థము "దండం దశగుణం భవేత్" అనెడి వాక్యము మనకు తెలిసినదే. ఆహార నిద్రాభయ మైదునములు మానవులకు సహజ లక్షణములు. అందు భయము అనెడి లక్షణమును పరిపాలకులు అవలంబించ వలయును.

వం కృష్ణ విషయము గుర్తించవలయును. దండశక్తి కేవలము దేశమందలి వారలకే గాక విదేశీయులు మన దేశమును దండెత్తి రాకుండగ మన సైన్యమును పట్టిపంతుము చేసికొనుట కూడ ముఖ్యవశ్యకముని ఈ వాక్యము వలన తెలియవగును. బలహీనమగు రాజ్యమును ఆక్రమించుకొనుటకు ఇరుగు పొరుగు రాజ్యములువచ్చుట వలన మన చరిత్రలో మన మెరిగియున్నాము. గజని, భూరీ మొగులు దండయాత్ర మనము చవిచూసినాము. కాశీద్రు, వైనా నరేహద్రు యుద్ధములను చూచినాము. శక్తిహీనమైన దేశమును కబళించుటకు పొరుగు రాజ్యముల సంపీర్ణతను గూర్చి మనకు చరిత్ర తెల్పుచున్నది. దండశక్తి (Military Power) లేనిదే ఏ రాజ్యము సుఖీభ్రముగ ఉండదు. అమెరికా, రష్యా, చైనా, జపాను, జర్మనీ రాజ్యముల దండశక్తి మనకు తెలిసిన విషయమే.

దగవద్దేత యందు శ్రీ కృష్ణవరమాత్మ రాజదండముందలి శక్తిని నేనే అని విభూతి  
 యందుగానున తెల్పుచున్నాడు. విష్ణు సహస్రనామమున 'దండయతాం' అని నామమున్నది. మన  
 దండవలతలకల్లెదలకు ఏదో ఒక దండమున్నది. శివునకు త్రిశూలము, శ్రీకృష్ణుని మధురైన చక్రము,  
 ధర్మరామునికి కోదండము, కాళిదేవికి భూలము కల్లెయుండుట సునిదితమే. అహింసావాది మనస  
 తిరుణాతివల మహాత్మాగాంధీ కూడ స్వతంత్ర భారతదేశము కాళీరు సరిహద్దుల గూర్చి పాకిస్తాన్‌తో  
 యందుమునకు తలవడినవుడు అయ్యది భారత రాజ్యాంగ విధానమునకు వదలిపైనినాడు.

వివాహ మంత్రము -

అట్టి ఎదుట పరిక్రమణ చేయుచూ ప్రవచించుచుండుదురు. జీవిత వ్యసాయమున నుత్సాహముతో రెండు చక్రములై పూర్వత్వనీతికై నూత్ను జీవితము ప్రారంభించెదరు. 'సభా' స్వప్నదాభివృద్ధి వల్లూతూ వీడడుగులు నమముగ ఇరువురును వేసి నమభాగులగుచున్నారు. 'సభా' అనేది శబ్దప్రయోగము వలన స్వేచ్ఛాతులు అనేది భావము పొందుచున్నారు. ఇందు ఒకరు మిన్న వేరొకరు చిన్నయనెడి భావనయేలేదు.

అత్యంత పవిత్రమైనది. అందువలననే గృహస్థాశ్రమమధ్యములుగా పరిగణించబడే బ్రాహ్మణులు, మోక్షములకు తోగ్గక ఇరువురును జీవితమును సక్రమమార్గమున నడవ వలయునని తెల్పుటకు, వివాహకార్యము భారతీయ సంస్కృతియందు ప్రధాన భాగము రూపొందించబడినది. ఇట్టి స్థిరభావము వుద్ధి పొందించే కార్యవిధానాల వలననే హైందవ జాతి నేటికిని స్థిరస్థాయిగనున్నది.

పాశ్చాత్యులు హిందువుల భార్యభర్తల వేక్పేండ్ల కలపిమెలసి జన్మించుటను చూపి  
అమెరికా దేశముందు 5 ఏండ్లు భార్యభర్తల నరాసరి జీవితముగ లెక్కింప  
అశ్రద్ధవడుచుందురు. అంతేకాదు 2, 3 వివాహములు జరుగుట, నీ పిల్లలు, నా పిల్లలు,  
బడినది. ప్రతి భార్యకు, భర్తకు నరాసరి, 2, 3 వివాహములు జరుగుట, నీ పిల్లలు, నా పిల్లలు,  
మన పిల్లలు' అనేది విషయము సర్వసాధారణమైనది.

విజ్ఞాకులు, విదేశావులు, మన దేశమున కూడా క్రామానుగుణ్యముగ చాలు చెప్పకను  
అయినను నేను ఫారసాటు చేయును. నీవును చేయవలదు ('I don't cheat on  
you') అని ప్రమాణము చేయుట దాంతో జీవితమునకు మూలస్థంభము వంటిదని చెప్పవచ్చును.

## సాత్వికం నిర్మలం ఫలం

- భగవద్గీత 14 - 16

భగవద్గీత గుణాత్రయ విభాగ యోగము, 14వ అధ్యాయమున శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ సాత్విక రాజసిక తామస కర్మల ఫలములను విశదీకరించును. 'సాత్వికం నిర్మలం ఫలం, రజస్వలం దుఃఖం, అజ్ఞానం తమసః ఫలమ్' అని వివరణ తెలుపును. సాత్విక కర్మకు నిర్మలమైన ఫలములు, రాజస కర్మలకు ఫలము దుఃఖమనియు, తామస కర్మకు అజ్ఞాన ఫలమని వివరింపబడినది.

సాత్విక సంజాయితే జ్ఞానం' సత్యగుణమువలన జ్ఞానము, రజోగుణము వలన లోభము, తమోగుణము వలన మోహజ్ఞాన ప్రమాదములు కలుగుచున్నవి. (14 - 17). 'సత్యం మఖే సంజయతి' సత్యగుణము జీవాత్మను సుష్టమును, రజో గుణము కర్మయందును, తమోగుణము జ్ఞాన ప్రమాదమును కలుగజేయును (14 - 9). 'దైవీ సంపద్ విమోక్షాయ, నిబంధాయాసురీమతా (16 - 5)' దైవీ సంపద విముక్తిని, అనురంసంపద బంధములను కలుగజేయును. త్రాసత్త్వం నిర్మలత్వాత్, ప్రకాశకమనామయం (14 - 6)" సత్యగుణము నిర్మలమైనందున వెలుగునిచ్చును అని తెలుపబడినది.

భగవద్గీత 16వ అధ్యాయమైన దైవాసురసందర్భిభాగయోగమున దైవలక్షణములు, దానికి భిన్నమైన అసుర (రాక్షస) లక్షణములు మిన్నగా శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ వివరముగ (Good and Bad) తెలుపును.

భగవద్గీత 17వ అధ్యాయమైన శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగమున శ్రీకృష్ణపరమాత్మ చివరకు దేవతాపూజలను కూడ సాత్విక రాజసిక తామసిక విధములుగ నిర్ణయించిచూపును. 'అయుష్మత్కబలాశ్గ్య' (17-8) అను శ్లోకమున సాత్వికాహారమును, "కటన్వాష్ట అవణాయుష్ణ (17 - 9) అను శ్లోకమున రాజసికాహారమును "యాతాయామం గతరసం (7 - 10) తామసాహారములను గూర్చి విశదీకరించును. ఈ 17వ అధ్యాయముననే వాక్యమన్న, సాత్విక యజ్ఞములను గూర్చి కూడ వివరణ జరిగినది.

సాత్విక స్వభావమును భగవద్గీత ప్రబోధించినది.  
సాత్విక స్వభావుడే సాధువు.  
సాధువునకే సత్యజ్ఞానము లభించును.

## సంగచ్ఛద్ధం సంపదర్ధమ్

- ఋగ్వేదం 10 - 191 - 2

"కలిసి నడవండి (గచ్ఛత్), కలిసి మూట్టాడుకొనండి (సదత్)" 'కలిసిమెలసి జీవించండి' 'కలిసిమెలసి కృషి సల్పండి' 'కలిసిమెలసి ముందుకే సాగిపొండి' అని వేదము మోసింపుచున్నది. ఒకబాట వెంట కలిసి నడచుట, ఒకమాట మీద నిలచుట, ఒక త్రాడు లేక ఒక సూత్రముపై

నిలబడి అభివృద్ధి పొందుట ఎంత ముఖ్యమో సహకార జీవనము, సహకార వర్తతులు నిత్యజీవితమునకెంత అత్యవసరమో వేదమున వెల్లడింపబడినది. సహకార జీవనశైలి వేదకాలము నుండి నేటి కాలము వరకు అత్యంతావశ్యకమని తెలియవచ్చుచున్నది.

కలిసిమెలసి ఐక్యతాభావమున జీవించుట వలన సంఘశక్తి వృద్ధి పొందుననుట నిర్వివాదాంశము. జాతియను పదమునకు లక్షణములు కొన్ని నిర్వచింపబడినవి. ఒక భౌతిక నిర్దేశ్యము, ఒక జాతి మానవులు మొదలైనవి తెల్పుచూ, ఏకభావనతోడి ఉద్దీప్తులగుట ఒక నిర్దేశ్యము, ఒక వ్యక్తికరింపబడినది. పరస్పర కలహములు, వైషమ్యభావనలు, దేశమును చిన్నాభిన్నము లక్షణముగ వ్యక్తకరింపబడినది. పరస్పర కలహములు, జాతి జీవనమును మొదలంట కృశించేయు భావ ప్రచారము, మున్నగునవి సంఘము, జాతి జీవనమును నేర్పుకొనినది. చేయునన్న విషయము భారతదేశ విభజన వలన మన జాతి ఘనమగు గుణపాఠము నేర్చుకొనినది. అయినను ఇప్పటికినీ వేర్పాటు వాదములు విస్తృతమై దేశసతీష్టతకు విఘాతము కల్గించు పరిస్థితులు ఏర్పడుచున్నవి. అట్టి సంఘవిఘాతకరమగు భావనలకు స్వస్తి వలికి, ఐక్య సహజీవనము లోడ ముందుకు సాగిపోవలయునని ఆదేశింపబడినది.

అయితే సంఘమునందు భిన్నభావములుండవా? భిన్నరీతులుండవా? అందరును ఒకేమాట మాట్లాడెదరా అను ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమగుట సహజము. ఒకే తల్లితండ్రులకు జన్మించిన కవల పిల్లలలోనే భిన్న భావములుండుట చూచుచున్నాము. భార్యభర్తల మధ్య తండ్రితనయుల మధ్య అన్నదమ్ముల మధ్య విరుద్ధ భావనలుండుట గమనించుచున్నాము.

అవును, భిన్నత్వము సృష్టి సహజలక్షణము. ఒకే రకమున సృష్టి జరిగి యుండినచో అయ్యది భరింపరానిదై యుండును. కాని భిన్నత్వములో ఏకత్వము కలిగి, కలిసిమెలసి జీవించుట ఘనకు శ్రేయోదాయకమగు విషయము.

## సంశయాత్మా విసర్వత్తి

- భగవద్గీత

సంశయములతో, (అనవసరంగా) సత్యమనుగనానికి విజయముండదు. వివాశనము కల్గుతుంది. కావున సంశయములను దరిదేరనీయరాదు. అదేసరిగ సందేహములతో మనస్సును క్షణింపజేసిచో మనోదోర్బల్యము కల్గి మానవుడు కర్తవ్యహీనుడగును. భీతి, నిర్భయము, నిరాశలను పెంపొందించినచో ఆత్మవిశ్వాసము కోల్పోయి జీవితానందము సన్నగిల్లును. సంశయాత్మకతను negative attitude అని వ్యవహరించుచున్నారు. ఆత్మవిశ్వాసానికి మాత్రం కలిగిన భావాలు మనస్సున ఆలవాలము చేసికొనరాదు. ఏదో అపజయం, ఉపద్రవం, అప్రతిష్ట కలుగబోవుననెడి భావాలను (anticipatory fears, hallucinations) దూరము చేసికొనుట సంగళప్రదమైన, శుభకరమైన భావసంపదను పెంపుకొనుట విజయశీలికి ఎంతయు అవశ్యకమైనది.

క్షుద్రం హృదయ దోర్బల్యం అనెడి హెచ్చరిక శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అర్జునునకు "హృదయ దోర్బల్యము క్షుద్రమైనది, నీచమైనది దానిని త్యజింపవలయునని" బోధించియున్నాడు.



యుద్ధములో సైన్యము తాము గెలుపొందగలము అని భ. వింపినచో విజయము కలుగుననియు, సందహము కల్గిన ఓటమి పొందుదురని తెలుపబడినది. లెనిన్ గ్రాడ్ యుద్ధమున వాణి సైనికులను రష్యా పీఠులు ఓడించుటకు, రష్యనులకు గల ఆత్మవిశ్వాసము, దీక్షయే కారణమని యుద్ధ శాస్త్రజ్ఞులు తెల్పుచున్నారు.

"Fear not" అని ఏనుక్రిస్తు బైబిలునందు తెల్పును. భగవద్దీత మానవులకు జీవిత సమరంలో ఆత్మవిశ్వాసము కలుగజేసి అనందసదగాములను చేయుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. Positive attitude లేక నిశ్శ్రీత పదగామునిగ మానవుని రూపొందించుట భగవద్దీత ఆశయము. (తైలోక్యమంగళకరుడైన త్రిలోకపూరుని స్మరించి ముందుకు సాగుటయే మానవుని కర్తవ్యం.

## సుఖస్వర్ణత మారుతః

- శ్రీమద్రామాయణం

'చల్లని గాలిలో సుఖముగా నుండిరి'. రామరాజ్యంలో ప్రజలందరూ సుఖముగా జీవించినారు అనేది జీవిత విశేషములను తెల్పుచు 'మారుతః'. చల్లని గాలిచే "సుఖస్వర్ణత" సుఖస్వర్ణ కలిగి అనందముగ రామరాజ్యమున ప్రజలు జీవించినారు అని తెలుపబడుచున్నది. ఇయ్యది ఒక విధముగ వాతావరణవర్ణనయని భావించవచ్చును. చల్లని గాలులకు మానవుల హృదయ పుష్పములు ఉద్యాలబాగును. వడగాలులు, పెనుగాలులు, జంభూమాచ తములు మానవులను భయభ్రాంతులను చేసి హృదయకంపనము గావించును. ఇంట్లోను, ఆమెరికా మున్నగు దేశములలో అనుదినము "Today's weather" అని ప్రకటింపబడి ప్రజలు తదనుగుణముగ వర్తించుట చూచుచున్నారము.

చల్లని వాతావరణమునకై యోగులు కూడ కొండగుహల యందు air conditioned) నివసించినారు. అజంతా కొండ గుహలందుండి కుడ్య చిత్రములు వాటికి నేటికీ స్థిరమైయుండుట చక్కని వాతావరణము వలననే కదా.

భాష్యావాతావరణము కన్న ఒక డిగ్రీ తక్కువగానున్న ప్రదేశములందే మానవుడు నివసించగల్గిన చాలా మందిరి. దీర్ఘాయువును కలుగజేయుట శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధన వలన తెలిసికొని తెలియజెప్పుచున్నారు.

అందువలననే పూరిండ్లు, మట్టి గోడలచే చెట్లమధ్య నిర్మింపబడిన కుటీరములందు మన ప్రాచీనులు జీవించి అనందముగ ఆయుర్వృద్ధి కలిగి అనంతజ్ఞానులకు అగ్రులు చాచినారు.

బురుతువనముల ప్రభావము, అని సరిగా లేనిచో "కాలే వర్షణ పర్వస్య" వక్రించినచో అనేక కడగండ్లు మన దేశమున కలుట చూచుచున్నాము. Monsoon పై బురుతువన వర్షములు సరిగా నిర్దిష్టమై కాలయక్షమైనచో ప్రజాజీవితము భారతాన్ని యందు నిశ్చలముగ ఆనందయుక్తముగ నుండును.

"సుఖస్వర్ణత" మారుతః", సుఖ స్వర్ణము కలుగజేసింది పవనముల చేత రామరాజ్య ప్రజలు సుఖించియున్నారు అనేది వర్ణన ఎంతో సునిశితమైన వర్ణనయని భావించవచ్చును.

## సుదేశే సుజనపలవృతే

- శివయోగవ్రదీపిక

యోగభ్యాసము నిట్టి ప్రదేశమందు చేయవలయునను ప్రశ్నకు సమాధానము అనేక యోగశాస్త్రములందు వివరింపబడినది. హఠయోగ ప్రదీపికయందు, శివయోగ ప్రదీపికయందు ఈ విషయము గూర్చి తెల్పిన అంశములు గమనార్హములు.

"సుదేశే సుజనపలవృతే, అబారితే ధర్మరాజ్యే" అను వాక్యము వలన యోగుల శ్రేయస్సు కొరకై యోగానుష్ఠానము చేయదలచినవాడు, మంచి దేశమునందు, సజ్జనులు నిండియున్న దేశము, (జంతువులు ఆవారోగ్యములు మొదలగు) బాధలులేని దేశము, ధర్మముగ పరిపాలింపబడుచున్న (అతంతి అరాచకములులేని) దేశమున యోగి తన నెలవును నిర్ణయించుకొనవలయునని తెలుపబడినది.

భగవద్దీత గొప్ప యోగశాస్త్రము. అందుకూడ యోగి 'విక్త వేపి' అనగా నిర్జనప్రదేశమున 'అపూశి' కొంచెము తక్కువ భుజించుచునూ ఉండవలయునని ఆదేశింపబడినది. యోగితత్వాన నిష్కల్యమందు సుఖోభవమంతం కుర్యాత్ సూక్ష్మద్వారం నిర్వణం. సుష్ణ విప్లంగోమయేన సుధయావా ప్రయత్నతః అని సూచింపబడినది. అనగా మిక్కిలి అందమైనదియు అల్పద్వారము కలదియు ఎలుకలు మొదలైన వానిచో రంధ్రములు చేయబడినదియు, గోమయము (సున్నముతో) గాని చక్కగా అలికినట్టిదియును, నల్లులు, చీమలు, సాలపురుగులు, తేళ్ళు మొదలగు క్రిమి కీటకాలు లేనివియును, ప్రతిదినము పరిశుభ్ర పరచబడినట్టిదియును. మంచి సాంబ్రాణి మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యముల పాగ వేయబడినదిగను పూజా గృహము లేక యోగ సాధనా స్థలమండవలయునని లెస్సగ వివరింపబడినది.

మాతస్యములు లేక యోగి విప్రుకరములు లేనిచోట, వాక్కుర్తి మనోశుద్ధి, ఆహారశుద్ధి, వస్త్రశుద్ధి, నివాసశుద్ధి, కృత్యశుద్ధియు ఇందు నిర్దేశింపబడుచున్నది. "సుగంధ కుసుమాకీర్ణం, విశాన పరిశోభితం, సుగంధ పుష్పముల తోడ పరిసృతమై, ఉపరిభాగమున పరదా కలిగియున్న స్థలము.

యోగయుక్తమని శివ ప్రయోగదీపిక తెల్పుచున్నది.

## సుప్రజాః ప్రజయా భూయాస్సురీరో వీరైః సువర్ధా వర్తసా, స్ఫుషోషః పోజైః

- యజుర్వేదం - ఉపనయన మంత్రం

ఈ మంత్రము బ్రహ్మోన్మేషదేశము. సాధకునకు ప్రథమ గురువు తండ్రి. ఉపనయన

సమయమున తండ్రి తనయుని నెత్తిపైన తనపైన ఒక గుడ్డకప్పి ఈ మంత్రము తన కొడుకు చెవులో పెట్టగా తెల్పును. బ్రహ్మోపదేశమునగా గాయత్రి మంత్రవదేశము అని భావించరాదు. గాయత్రి మంత్రవదేశము వేరు. బ్రహ్మోపదేశము వేరు.

సుప్రజలైన ప్రజలు కల్లెదరుగాక, సుపీరులైన వారు వర్చస్సు కలిగినవారు, చక్కగ పోషించబడి (పుష్టి కలిగిన) వారుగ ప్రజలు వర్ణిల్లెదరుగాక యనెడు మహాత్మ్య భావన ప్రాచీన వేదములందుండటం, అది ప్రధాన విషయముగ తండ్రి తనయునకు బోధించుట జాతి శ్రేయస్సును గూర్చి ప్రాచీన భారతీయులు హిందూ ఆధికాలమున ఉన్నతాశయము తెల్పుట గమనియము.

అత్యంత శ్రేష్ఠులైన జాతిహిత వాక్యములను తనయునకు బ్రహ్మోపదేశమనెడు విధానమున ఇతర వస్తువులను చూచుచు, వినుచు ఏకాగ్ర దృష్టి భంగవడకుండ, ఇరువురి శిరములను కలుపుచు ఏకవస్త్రమును పైన వేచి ఈ హిత బోధగావించుట ఎంత మున్నైన విషయము. అనాటి నుండి అతనికి రెండవ జన్మ కీల్లునున్నది. ద్విజాడగుచున్నాడు. జ్ఞానము చేత రెండవ జన్మ పొందుచున్నాడు. ఈ బోధను గుర్తు తెచ్చుకొనుటకు యజ్ఞోపవీతము ధరించుచున్నాడు. జాతిహితమును కోరుచు జాతిహితకరమగు కార్యములు గావించుచు దీక్ష వహించినవాడే ద్విజాడు.

సుప్రజలు, సుపీరులు, సువర్చస్సుగలవారు, తుష్టి పుష్టి కలిగిన సుపీషకులుగ ప్రజలుండవలెనని భావించుట. అదియే బ్రహ్మోపదేశమనెడి ఒక కర్మ గ రూపించింపబడుట ప్రశంసనీయము.

## స్వస్తి పంధామనుసరామ

- ఋగ్వేదం - 5 - 11 - 7

“శుభమార్గము అనుసరింతము” అని వేదవాక్యము. “స్వస్తిపంధా” అనగా శ్రేయస్సు రన్వైన మంచి మార్గమును మాత్రమే మనము చేపట్టవలయునని వేదము తెల్పుచున్నది. మంచి మార్గము అనలంబించుట, వ్యక్తికి, అతని వంశమునకు, ఆతని సంఘమునకు కూడ ఎంతయూ శ్రేయోదాయకము. ఎవరును తమ వివాశమును తాము కోరుకొనరు. శ్రేయస్సును ఆశించెడు ప్రతివ్యక్తి స్వస్తి పంధా వేల్చిన శ్రేయోదాయక మార్గమును చేబట్టవలయును.

హీంస, ఘర్షణాసాను, జారము, మత్తుమందులు (Drugs) వ్యభిచారము మున్నగు దుర్మననములు వేటి సమాజమున ఎల్లెడల కన్పించుచున్నవి. అవి యువజనులకు ఆకర్షణీయముగ కనబడ గోచరించునటుల జరిగెడు యత్నములు కూడ బలీయముగనున్నవి. శక్తి దుస్ప్రభావములకు పాశ్చాత్య దేశములందెగాక, మన దేశమునందు కూడ యువజనులు లోబడిపోవుచున్నారు. ఇటువంటి హరి వలన వ్యక్తులు, సమాజమునకు పెక్కు నష్టములు, ఉపద్రవములు సంభవింపచున్నవి.

అందువలన సన్మార్గమును ఆశ్రయించవలెనెడు బోధ ఎంతయు అవశ్యకము. చెడు విషయములకు ఆకర్షణ ప్రభావము పొచ్చుగ నుండును. వ్యక్తి ఇట్టి దుర్మననములకు దూరముగ నుండవలయును.

సత్యాగ్రహము, సద్బంధ పథము, మాతాపితల సంరక్షణ దీనజనపోషణ మున్నగు సత్కర్మలయందు వ్యక్తి నిమగ్నుడు కావలయును. భగవద్దీక్ష యుందు పెద్దల నాశ్రయించి మంచిని తెలుసుకొనుచుని తెలుపబడినది. త్రోవ తప్పినవాడు ఇంటికి చేరుకొనలేడు. అటులనే మంచి త్రోవను చేపట్టిన సద్దక్ష కల్గును.

ఈ విషయమునే ఒకే ఒక వాద్యమున వాక్యమున “స్వస్తి పంధామనుసరామ” అని వేదము మనలను ఉద్బోధించుచున్నది.

## స్వదేశో భువనత్రయం

- శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యులు

భగవత్పాదులు శ్రీ శంకరాచార్యుల వారి జీవిత పరిశీలన చేసినచో వారి శక్తియుక్తులు, విశిష్టతైన ఆధ్యాత్మికత, రసనాసహిమ, భావశైలి దేశాటనము ఎల్లరుకు ఆశ్చర్య జనకములగును. భాష్య గ్రంథాలు 24, ఉపదేశ గ్రంథాలు 57, స్తోత్ర గ్రంథాలు 72 మొదలైనవి రచించారు. “వివేక చూడామణి 144 శ్లోకాలు కల్గిన ‘అపరంజీనుభూతి’ సర్వ వేదాంత సిద్ధాంత సారసంగ్రహం. శివానందలవారి, పోలోదర్శనలవారి, ఈశాది దశసే నివత్తులకు వ్యాఖ్య, రచించియున్నారు. ప్రస్తావనలకు (బ్రహ్మ సూత్రములు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత) వ్యాఖ్యానములు చేసినారు. శివుని అంశవలన జన్మించినారని ప్రతీతి. కంఠముపైన శివుని గంళకంఠము వలె సల్లని మచ్చ కూడ ఉండెడిదిట. తండ్రి శివగురుడు, తల్లి ఆర్యాంబ. జననం మళయాళ దేశంలోని ఎర్నాకులం వద్ద ‘కొల్లడే’ అనే గ్రామం. క్రీ.శ. 788 - 920 వరకూ 32 సంవత్సర జీవితకాలంలో ఇంతటి విశిష్ట రచనలు చేసిన మహానీయుడు ఆచార్యత్వముడు. 12 ఏళ్ళ వయస్సుననే అత్యుత్తమ స్థానించి స్వీకరించి దేశము నాల్గుమూలల బదరి, కంచి, పూరి, ద్వారక స్థలములలో పీఠములను స్థాపించి “అద్వైత సిద్ధాంతము నూత్రములగు “అపాం బ్రహ్మసీమి”, “తత్త్వమసి” “అయమత్యాబ్రహ్మ” “అద్వై బ్రహ్మి అస్మి బ్రహ్మ” “యదా అంతే తదా బ్రహ్మైందో మున్నగు మహా వాక్యములను వ్యాఖ్యానము చేసిన మహిమ.

అట్టి మహాశయుడు “స్వదేశో భువనత్రయం” “ముల్లీక్షములు నా స్వదేశమే” అని చాటి చెప్పుట తన అనంతత్వమునకు బాట మనకు చూపుట మని అర్థము. దేశభక్తి సహజ లక్షణము. కాని “ముల్లీక్షములు నా స్వదేశమే” అని తెల్పిన మహానీయునికి శిరస్సు మోకరించి నమస్కరించవలెను. భాల్మమున గురువు గొడపాదుని శిష్యుడు. గోవింద యతి వద్దకు వెళ్ళగా, గురువు “నీవెవరని” ప్రశ్నించాడు. దానికి బాటదైన శంకరుడు “న భూమి, ర్భూతోయం, నతేజో

న వాయుః" అనేది 'దశకృత్' పది క్లీకములలో తాను భూమి, నీరు, నెలుతురు, గాలికి అతితొడని తెల్లగొలిపి ఆచార్యుడు. మరునాడన సరస్వతి ఈ 'దశకృత్' అద్భుత సారాంశం అంటాడు. రాధాకృష్ణన్ వీరిని గూర్చి "He is a mystic who declares that we are all greater than what we are."

## సౌందర్యం సర్వవ్యాపకం

సౌందర్యమును అందరును ప్రేమించెదరని వాక్యార్థము. సౌందర్యము అన్ని తావుల యందు అన్ని సమయములందును ప్రజలు ప్రేమించెదరు. ఫలప్రసాదులు, సూర్యుని సందర్శనమయములు, నక్షత్రరాశి చంద్రకళలు మున్నగువానిని అందరును ప్రేమించి ఆనందింపట మనము చూచుచున్నాము.

సౌందర్యార్ధాధన భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రత్యేక స్థానములకలిసి యున్నది. మన దేశాలయ గోపురములు, స్తంభములు, దేవతామూర్తులు ఎంతో సుందరముగ చిత్రింపబడి యున్నవి. విగ్రహములు చెక్కడి శిల్పులకు ప్రవతులు అనిపేరు. విగ్రహములు ఎంత ఎత్తు ఉన్నవో శిరము, ఉదరము, కాళ్ళు ఎంతెంత పరిమాణములలో ఉండవలెనను విషయము శిల్పకళా శాస్త్రమునందు తెలుపబడినది.

శ్రీరామచంద్రుడు, శ్రీ కృష్ణుడు మున్నగు దేవతలను ఆధారము చేసుకొని అనాది నుండి నేటి వరకును శిల్ప చిత్రకళలు వృద్ధి పొందియున్నవి. శ్రీరామచంద్రుడు ఆజానుభావపు. అరవిందనేత్రుడు, పురుషులను కూడా మోహింపచేసేడి మూర్తి (పుంసాం మోహన రూపాయ) గ వర్ణింపబడియున్నాడు. అటులనే శ్రీ కృష్ణుడు మోహనమూర్తిగా పేర్కొనబడినాడు.

సౌందర్యసంతుడు సర్వత్రా ప్రేమింపబడుట సహజము. అతని ముఖవర్ణస్సు, శరీరపు పరిమాణము మున్నగు వానిని బట్టి ఆతడు చక్కని ఆకర్షణ శక్తి కలిగియుండును. అయినను భావ్యాసౌందర్యమేగాక మానసిక సౌందర్యము మరింత ముఖ్యమైనది. ఎట్టి ఆడంబరము లేని మహాత్మాగాంధీని చూచుటకు ప్రజలు తండోసతండములుగ చేరెడివారు. ఆయన యందలి బ్రహ్మతేజమే సర్వవ్యాపకమైనది. భవీంద్రవాద తాగుడు, నైహు, రాజీవ్ గాంధీ, గురూజీ గొల్వల్కర్ గార్లు మహాత్మమగు ఆకర్షణశక్తి (Charisma) ఉన్నది. ఆంగ్లమున Smart looking Cute, అనేది పదముల్లు. సౌందర్యమునకు పర్యాయముగ వాడుదురు. "Beauty is the universal passport" సౌందర్యం సర్వవ్యాపకమని వాక్యార్థము.

## స్థిరసుఖమాననమ్

పతంజలి మహర్షి తన యోగ సూత్రములలో ఆననము, అనగా కూర్చుండెడి విధానము, ఎటులుండవలయుననెడి విషయమును ఎంతయో శాస్త్రీయ విధానమున నిర్వచించియున్నాడు.

సాతంజలి యోగ సూత్రములను గ్రంథము యోగవిద్యకు మూలము. 'హతయోగప్రదీపిక' యను యోగ గ్రంథమును హతయోగ విధానము లేక ఆననములు చేయు విషయము విపులముగ వర్ణింపబడినది.

ధ్యాన సమయమున ఎట్లు కూర్చుండవలయుననెడి ప్రశ్నకు ఈ ఋషి వాక్యము చక్కని సమాధానమునుగనుపెట్టింది. ఆననము అనగా కూర్చుండు విధానము స్థిరము, సుఖము, అను రెండు విషయములు కలిగియుండవలయునని పతంజలి నిర్ణయము. కాళ్ళు, తొడలు, పాళ్ళ మున్నగు అధోభాగపు తరీర అవయవములను బట్టి ఒక్కొక్క వ్యక్తి ఒక్కొక్క విధముగ కూర్చుండెడి విధానమున స్థిరముగ అనగ చాలనేపు ఉండగలడు. కొందరికి పద్మాసనమున చాలకాలముండట సుఖము, సులభము. పిక్కలు కాళ్ళు లావుగ నున్నవారికి ఇది కష్టము. వీరిని పద్మాసనముననే కూర్చుండి ధ్యానము చేయవలెనని నిర్ణయించుట అశాస్త్రీయ సుఖమైన విధానమున (ఆననమున) స్థిరముగ నిశ్చలముగనుండి ధ్యానింపవలయుననియే శాస్త్రము. సమంకాయంశిరోగ్రాహం దారయన్త పలఘ్నిరః అని ఉద్దేశింపబడిన శ్రీరాముడు వీరాననమున కూర్చుండెడివాడని సంప్రదాయము.

సాధకులు తమ తమ అవయవ నిర్మాణమును బట్టి ఉపాధి భేదమును బట్టి సుఖము స్థిరముగ నున్న విధానమున కూర్చుండి సాధన చేయవలయును. యోగవిద్య యందు 'ఆనన స్థితి' అనేది విషయము తెలుపబడినది. ఒకేవిధానమున శరీరమును మూడు మూడు గంటల నేపు ఉంచుట, ఒక యోగసాధన. ఇది క్రమేణ సహజసిద్ధముగ కలుగునట్లు సాధన ద్వారా సౌందర్యలయము. సతతదీర్ఘకాల వైరంతర్య సత్కారో సేవితో దృఢభూమి అని పతంజలి మహర్షి ఉపదేశము. దీర్ఘకాలము, నిదంతరము, మంచి వద్దతి ద్వారా సాధన చేసిన దృఢభూమి అనగా సాధనయందు దృఢత్వము లభించును.

## శుభం భవతు

'నీకు శుభముగుగాక' అనేది వేదవాక్యము ఎంతయు గొప్పదైన ఆశీస్సు పెద్దలకు శిరసాధి వందనము చేయునపుడెల్ల 'శుభంభవతు' అని ఆశీర్వరించుట మన హైందవ సాంప్రదాయము. 'శుభ' శుభములు కల్గుగాక' అనేది ఆశీస్సు సంపూర్ణమైన ఆశీస్సు. 'శుభము' అనేది వాక్యము సర్వవ్యాపకము. ప్రతి జీవి ఈ లోకమునందు మేలును ఆశించును. 'నీకు మేలు కలుగుగాక' అనుటవలన ఆశీస్సులను పొందెడి వ్యక్తి తన పరిమళాక్రమమును జీవిత విధానమును సులభమార్గమున సాందగలడు. 'శుభము' అనేది శబ్దమునకు అర్థము ఎంతయో విపులమైనది. శుభలక్షణములన్నిటిని ఆ వ్యక్తి సాందగలడు. శుభప్రదమైన జీవితమే మానవుడు ఆశించవలయును.

సవార్ధము, పాశీల్వము, సంపద, సంశాధివర్తి, సుఖజీవనము, దైవ చింతన, కీర్తి సమృద్ధులు మున్నగున్నవి అన్నియు 'నీకు శుభముగుగాక' అనేది ఆశీస్సునందు ఇమిడియున్నవి.

శబ్దప్రదములు మంగళకరములగువానినే వ్యక్తి వాంఛించవలయును. దైవమునకు శిరమోడ్చి ప్రార్థించు నమయమున తన జీవితము మంగళప్రదమును చేయించుమని వేడుట మనముగ విషయము. అటులనే గురువులకు పాదాభినందనముజేసిన శుభములను డయి 'అనునూ' భావన శ్రేయోదాయకము.

మనము కోరిక కోర్కెలను దైవమునకు నివేదించినచో మనము ఊహించనిరీతిని, మేటి విధమున మనకు మంగళములను ఆయన చేకూర్చును. అందువలన శ్రీ వేంకటేశ్వరుని 'తైలోక్యం మంగళం కురు' మల్లోక్యములకు మంగళములు చేకూర్చును అని ప్రాతఃస్మరణ స్తోత్రమునందు తెలుపబడినవి.

'శుభము' అనేది పదము ఐహిక అనుష్ఠిత సుఖములను కలుగజేయు మంగళ ప్రదమగు పదమని గ్రహించవలయును. మనము వాంఛించెడి కోర్కెలు శుభప్రదముగ నుండవలయును. శుభకరము శ్రేయోదాయక విధానములను వ్యక్తి అనుసరించును.

శుభకరుడగు పరమాత్మ మనము ఊహించనిరీతి ఆశ్చర్యజనకము కీర్తికరము, మంగళ ప్రదములగు విధానమున, శుభములను, బిడ్డలమగు మనకు అనుగ్రహించువానినయు తెలియవలయును. 'శుభంభవతు' అనేడి పెద్దల ఆశీస్సు. ఈ శ్రోతృను సరళము చేయును.

## శ్రియం వాసయ మేకుటే

(నా ఇంట శ్రీ మహాలక్ష్మి నివసించుగాక)

- శ్రీ మూర్తం

శ్రీ మహాలక్ష్మి సర్వసుఖ సంపదకారిణి. ఆమెను శ్రీ సూక్ష్మమన అనుదినము స్తుతించుట దేవాలయములందును, శిష్టాచార్యసంపన్నుల గృహములందును జరుగుచున్నది. లక్ష్మి కేవలము ధనసంపదలనిచ్చు దేవతయని భావించుట ఆమె సుప్రసిద్ధ దానశీలతను, సంకుచితనరముటయే. లక్ష్మియనగా శుభలక్షణములుగల. దేవత, మాతృదేవతయని సంకల్పించవలయును. శుభలక్షణములనగా నెట్టివి?

ధనము, భాగ్యము, సమనంద, సద్బ్రహ్మము, వంశీర్థి దానము, క్షమ, దీరత్వము మొదలగుగాగల మహాలక్ష్మణాలన్నియు శ్రీ మహాలక్ష్మిదేవి అనుగ్రహ సంపదలే. అమెను కేవలం బంగారం అనుగ్రహించుమని ప్రార్థించటం, వసిషాడు వితరణగుణాశీలియైన కోటిశ్వురుని ఒక పాతలా ఇమ్మని అడుగువంటిదే. చాలామందికి King Midas కథ తెలియునుగదా.

శ్రీ మహాలక్ష్మిని 'హిరణ్యవర్ధా' 'హిరణ్యప్రాకారం' 'సువర్ణరజిత ప్రజాప్' మున్నగు సంబోధనలచే ప్రస్తుతించిన అయ్యది బంగారమయ్యను, కేవలము మనము చూచెడి, కాంక్షించెడి బంగారమనే గాక తేజోవంజనులనొసగును, 'అభూతి', 'అనన్యుదైవి' అనగా లేమిని

తోలగింది కీర్తనపంథలనొసగు 'మహాదేవత'యని భావించి నేర్పించుట ఉచితము.

మేకుటే, నా వంశమందు శ్రియందేవిం' శ్రిదేవిని 'వివాసయన' నివసించునట్లు చేయుము. ఈ విధముగ లక్ష్మీపుత్రులలో ఒకడైన 'చక్రేతు'ని ప్రార్థనచేయుట జరుగుచున్నది. "నిరుదేవీం మాతరగం శ్రియం వాసయమేకుటే ఓ చక్రేతుడా! మా తల్లియగు శ్రీ మహాలక్ష్మిని మా ఇంట నివేంచునట్లు చేయుము -

- శ్రీ సూక్తం - 12వ శ్లోకం  
శ్రీ సూక్తం బుద్ధుడంలోని ఫలిశ్చ సూక్ష్మములోనిది. అనాది నుండి అనంతజ్ఞానములను ఆకాంక్షించెడి వేదగానము.

## క్షుద్రం హృదయ దోర్బల్యం

- భగవద్గీత 2 - 3

'శత్రువులను తపించ జేసెడి అర్జునా! హృదయ దోర్బల్యమును దరిద్రమునకును, అది జ్ఞుడైనాది. నీకు తగినది, దానిని పదలుము. తెమ్ము" అని శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ అర్జునుడు తాను యుద్ధము చేయుననియు, బంధువులను, గురువులను వధించుట పాతకమనియు, సంశయా తృప్తి గాండీనమును క్రిందబడవైచి నిశ్చయమై, రథముపై పలికిఅబడి కోకనంబిగ్గుమానమైన (భగవద్గీత 1 - 47) సమయమున క్షత్రియుల ధర్మమును అర్జునునకు హితబోధచేసి, చంపునది సిఫుకాదు. చచ్చెడివారు వారు కాదు. ఇది విధి నిర్ణయము. వారు ఆతత్వాయులు 1) నిప్పుంటించువారు, 2) విషము పెట్టినవారు 3) శస్త్రదారియై చంపనంకించిన వారు 4) ధనమును అవసారింపవెడవారు 5) భూమిని గుంజకొనివారు 6) స్త్రీని అవసారించి అవమానించెడవారు - నీరు ఆరుగురును ఆతత్వాయులు. (పాండవులు, కౌరవుల ద్వారా ఈ ఆరుభాద్రులు సాందినవారే). హత్వైతానాతత్వాయున హత్వైతా, నాతాతాయన: ఈ ఆరుగురును ఆతత్వాయులు. వీరు సంపదబడవలసివారే' అనేడి గీతాబోధ చేసివారు.

హృదయ దోర్బల్యము ప్రతి మానవునకు ఏదో ఒక సందర్భమున కలుగక మానదు. అట్టి అందకార బంధురుగున సన్నివేశమున మానవుడు హృదయ దోర్బల్యము (Depression) క్షుద్రము సేసుకొనవచ్చును. కర్తవ్యసారాయబుడగుటకు లేవవలయునని (ఉత్తిష్ఠి) యు భావింపు. ఈ శ్లోకపాదమును 3 సార్లు ఉచ్చరించవలయును.

"క్షుద్రం హృదయదోర్బల్యం, త్యక్తోత్తిష్ఠి క్షుద్రమైన హృదయ దోర్బల్యము పదలితమ్మి" (త్యక్తోత్తిష్ఠి) అనేడి గీతావాక్యము ఆర్థ సాంప్రదాయమునకు మహాత్మ్యస్థమగు ఉద్దేశిగ భావించవలెను.

శ్రీరాముడు, సీతాదేవి, అంజనేయుడు, అర్జునుడు, ఏదో ఒక సమయమున హృదయ దోర్బల్యమును అనుభవించినవారే. మనబోటివారే. కాని వారు ఆ హృదయ దోర్బల్యము నుండి తప్పిరిల్లి మనులైనారు. ఈ విషయము మనకు గుణపాఠము.

## క్షీరం జీవనీయానాం'

జీవనీయకము అనగా, వయస్సును నిలిపి, రోగనిరోధకము కలిగి, ఆయుర్బద్ధుడైన క్షీరము అనగా పాలు కలుగజేయును అని పరకసంహితయందు తెలుపబడినది. క్షీరసేవను లేక పాలుత్రాగుట ఆరోగ్యమునకు చాలమందిది. పాలు అను పదమునకు ఆయుర్వేదమున ఆవుపాలు అని నిశ్చితార్థము. పాలయందు శరీరమునకు కావలసిన అనేక పోషకాహారములున్నవి. ముఖ్యముగా కార్బియం లభించుచున్నది. ఆరోగ్యవంతమైన ఆవుయొక్క చిక్కనిపాలు ఎంతదూ న్నాద్యముగను, ఆరోగ్యప్రదమున అయిఉన్నది. శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ప్రేవల్తలోని గోపబాలురతో ఆటలాడుచు, గోక్షీరములు త్రాగి, గోపాలురై తన సాత్విక తేజమున రాక్షసవధ గావించినాడు. "గవాం మద్యే వసామ్యహం" "గోవులమధ్య నే వసించుచున్నాను" అని పరమహంశ శైలవిల్లి యున్నారు.

"క్షీరబోజీ సదాభవేతి" క్షీరములతో కూడినపదార్థమునే ఎల్లప్పుడు తినవలెనని యోగ శాస్త్రము తెల్పుచున్నది. లక్ష్మీదేవికి, పార్వతికి నిత్యము పరహాన్నము, క్షీరాన్నము అందగించుచేయుట, విందులందు క్షీరాన్నము తప్పక చేయుట మనజాతి సర్వదాయము. పంచామృతములందు ముఖ్యముగా గోక్షీరము ప్రధానమై దేవాలయములందు, భగవదాదాన కార్యక్రమములందు తీర్థముగ ఉపయోగించుచున్నారు.

భారతీయులకు తొలుత గోసేవదయే సంపదగా ఉండెడిది. గోసేవ భారతీయుల ప్రధాన కర్తవ్యము. గోక్షీరసేవన ఆర్థధర్మము. మనదేశమందు పావుగ ర్భకాయులైన సంజాతీలు పాలు పొచ్చుగ త్రాగుట చూచుచున్నాము.

పాలు రుచికరముగ హితకరముగ లేనివారు, కొద్ది దినీయాలపడి, లేదా Herbal milk తాగవచ్చును. ముఖ్యముగ రాత్రులందు పాలతో కూడిన అన్నము తినుట శ్రేష్ఠము.

సాత్వికమైన క్షీరబోజనము, ఆరోగ్యమునకు మానసిక నిర్మలతకును త్రోవదీయును.

## పాలం భుంజాన్నితం భుంజ్యాత్

. హితమైనది తినవలయును. మితముగా తినవలయును. నిర్భీతకాలమునకు (Timely) తినవలయుననెడి మూడు సూత్రములు, ఆరోగ్యపరమైన ప్రధానసూత్రములు. హితభుక్, మితభుక్, కాలభుక్

హితం భుజా, నితం భుంజ్యాత్ న భుంజ్యాదమితహితం

హిత మిష్టం చ భుంజేయూత్ ఏషధర్మ స్స హితవః

హితమైన పదార్థములనే తినాలి. అయ్యని మితముగానే తినాలి. హితమైన వాటినికూడ

అమితంగా తినరాదు. హితమైనవి ఇష్టంగా (కావలసినంత వరకే) ఉన్నంతవరకే తినాలి. ఇది సహితవధర్మం.

భగవద్గీతలో "ఆయుస్సిత్య బహరోగ్య సుఖశ్రీతి వివర్తనా.....హృద్యా (17-8) ఆయుస్సు, బుద్ధి, బలము, ఆరోగ్యము, సుఖము, సంతోషము హృద్యా హృదయమునకు ఆనందము కలుగజేయు పదార్థములు సాత్వికములు లేక శ్రేష్ఠమైనవి అని చెప్పబడినది. "యుక్తాహార విహారస్య యుక్త కర్మస్య ఛేష్టకృతి అను భగవద్గీత శ్లోకము ( ) నందు యుక్తమైన ఆహార, విహారాలు, యుక్తమైన కర్మలు చేయవలెనని తెలియబడినది.

పొట్టయంతయును ఆహారముతోడనేనింపక, కొంతభాగము నీటితోను, కొంతగాలి తోను (Air pressure) ఉంపవలయును. రాత్రులయందు ఆహారము స్వల్పముగను పెండలకడ తీసికొనుట మంచిది.

నియమితకాలములందు ఆహారము సాధ్యమైసంత వరకు తెలిసి కొనవలయును. సాధ్యమైసంతవరకు ఇంటియందు వండిన వంటలే తినుట ఉత్తమము. బయట వండిన వచ్చిమిరసకాయ బజ్జీలు మొదలగు (junk food) తినిన అనారోగ్యవేర్పడి తదుపరి వృక్ష తానుబాధపడి, ఇతరులను బాధపెట్టవలసి వచ్చును.

"ఆహారఘర్ణో సత్సమిద్రిః" ఆహారఘర్ణివలన సర్వావములు ఏర్పడగలవు.

## హిరణ్యపాత్రం మధో పూర్ణం దదాతి

దైవప్రాణానంతరము మంగళహారతి భగవంతునికి సమర్పించును గంట మ్రోగించుచు ఈ మంత్రియు వలించుట ఆచారము.

హిరణ్యపాత్రం మధో పూర్ణం దదాతి

మధవో సానీతి, ఏకధా బ్రహ్మణ ఉపహరతి

ఏకదైవ యుజమాన ఆయుష్టేతో దదాతి

సామ్రాజ్యం భోజ్యం సామ్రాజ్యం నైరాజ్యం

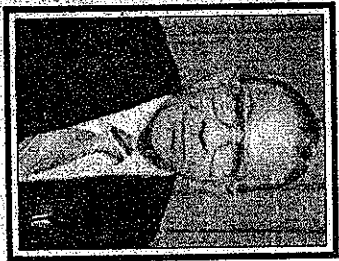
పారమేష్ఠిం రాజ్యం, మహారాజ్యమాధిపత్యమ్

నీరాంజనము ఇచ్చుట, హైందవ సంప్రదాయమున ఒక విశిష్టమైన ఆచారము.

దైవమునకు హారతినిచ్చి పిదప భక్తులెల్లకు చూపించుట, వారలు ఎంతయో పరిశుద్ధ భావముతోడ కన్నుల కద్దుకొనుటయు మన సంప్రదాయము. అటులనే పసిపల్లకు కూడ జన్మదినోత్సవముల యందు హారతి చిచ్చి మంగళహారతికిర్తనలు గానము చేయుదుము. మాతృ పథావరాలకు మంగళ హారతి సమర్పించుము. మన గృహమునకు వేంచేసిన కాషాయాంబరులైన స్వాములకు మంగళ హారతులిచ్చెదము. "దీపంజ్యోతి వరంబ్రహ్మ" దీపమును వెలుగును మనము పరబ్రహ్మముగ భావించుము.







డా॥ రావల్ల జనార్దనరావు గారు కృష్ణాజిల్లా మచిలీపట్నం వాస్తవ్యులు. వయస్సు 73 సంవత్సరములు. లిట్రర్లు కావేజి ప్రిన్సిపాల్. ఆంధ్ర, ఆంధ్ర భాషలలో గేయరచనలో వారిది అందెవేసిన చెయ్యి. శాస్త్రీయ సంగీతాభివ్యాసాలు, హాస్య ప్రియులు, బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతులు డా॥ ఆర్.జి.ఆర్. కలం ద్వారానే కాకుండా గాంభీర్యం, హుందాతనం కలబోగిన తన గళం ద్వారా ఆకాశవాణిలో కొన్ని విశేష ప్రసంగాలు చేసి ఎందరో అభిమానుల్ని సంపాదించుకున్నారు. అంతేగాక ప్రస్తుతం ఆకాశవాణి శాస్త్రీయ సంగీత కమిటీ మెంబరుగా కొనసాగుతున్నారు. హామీయో వైద్యంలో సిద్ధహస్తులుగా పేరు గడించి, వికలాంగులకు సేవలు చేస్తూ వారి పేరులోని డాక్టరుకు వసతిచ్చారు. శ్రీ రావల్ల వారు 10 ఏళ్లుగా అవకాశహాసము స్వీకరించి యోగశాస్త్రసము చేశారు. అంతేగాక గాయత్రి ఆరాధన, గోసేవ తులసీపూజ వీరి ఆచరణీయ అంశాలు. దేశమంతా వర్చులించారు. విదేశ యానం చేశారు.

ఆర్థ, ధర్మ వ్యాస రచనలపట్ల వైదిక వాఙ్మయంపట్ల ఎనలేని ఆసక్తికలవారు రావల్లవారు. వారి విశేష అభిరుచికి జాణా నిదర్శనము ఈ 'బుషివాణి'. పాశ్చాత్య సంస్కృతి ఒరవడిలో కొట్టుకొనిపోతూ, భారతీయ సంస్కృతక గల గొప్పదనాన్ని అర్థం చేసుకోలేక, ఒకవేళ ప్రయత్నించినా అర్థంకాక, వ్యక్తిత్వాలు కోల్పోతున్న నేటి యువతరానికి, ముందుతరం వారికి బుషివాణి అవసరం ఎంతో ఉంది. వేదవేదాంగాలు, శాస్త్రాలు, పురాణాలు, భగవద్గీత మున్నగు వాటిలోని అపూర్వమైన ఆశీషముత్కల పంటి సంస్కృత సూక్తులను తేటతెలుగులో తనదైన జనరంజకమైన శైలిలో సులభద్రావ్యమైన రీతిలో భాష్యంచేస్తే నిరూపమైన అద్భుతిక అంతర్యామిలను తెలియజేసి వందేజి హిమరుల మన్ననలను అందుకునేలాగు 'బుషివాణి'ని అందించాడు. నిక్షిప్తమామన్న మన ప్రాచీన నిలువలను వెలికితీసి నేటి తరాలకి అందించడానికి అవిరళ కృషిచేస్తున్న డా॥ రావల్ల జనార్దనరావు దారి కృషి అభినందనీయం వారి వ్యక్తిత్వం శాస్త్రసాహిత్యం